Laisser mon cœur être touché d'instant en instant…

★

Essai de vulgarisation de quelques approches méditatives issues du

Vijñana Bhairava Tantra

(pouvant être proposées pendant une séance de yoga)

« vulgarisation : action de mettre des connaissances techniques et scientifiques à la portée des non-spécialistes » (Petit Larousse)

Mémoire de fin de cycle d'études de Professorat de Yoga

Agnès Rive

EIDYT – Nice Côte d'Azur – Juin 2008

« Je crois en la religion

De l'Amour,

Où que se dirigent ses caravanes

Car l'Amour est ma religion et ma foi »

(Ibn 'Arabi – « L'harmonie parfaite »)

« Aucune vie spirituelle n'est possible tant que le Cœur n'a pas été ouvert »

(Lilian Silburn –«Le Vijñana Bhairava »)

« Parmi les dons de Dieu, vous cherchez à obtenir ce qu'il y a de meilleur. Eh bien, je vais vous indiquer une voie supérieure à toutes les autres.

J'aurais beau parler toutes les langues de la terre et du ciel, si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour, je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante. J'aurais beau être prophète, avoir toutes la science des mystères et toute la connaissance de Dieu, et toute la foi jusqu'à transporter les montagnes, s'il me manque l'amour, je ne suis rien. J'aurais beau distribuer toute ma fortune aux affamés, j'aurais beau me faire brûler vif, s'il me manque l'amour, cela ne me sert à rien.

L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas ; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil ; il ne fait rien de malhonnête ; il ne cherche pas son intérêt ; il ne s'emporte pas ; il n'entretient pas de rancune ; il ne se réjouit pas de ce qui est mal, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai ; il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout.

L'amour ne passera jamais. Un jour, les prophéties disparaîtront, le don des langues cessera, la connaissance que nous avons de Dieu disparaîtra. En effet, notre connaissance est partielle, nos prophéties sont partielles. Quand viendra l'achèvement, ce qui est partiel disparaîtra (…) Ce jour-là, je connaîtrai vraiment, comme Dieu m'a connu. »

Epître de Paul aux Corinthiens (*« Ta parole est un Trésor »* - editions Tardy, cathéchistique Lyon)

SOMMAIRE

INTRODUCTION……6

I - EVEIL DE LA SENSIBILITE DU CORPS

** Le souffle : shloka n°24, 25 et 27……13*
** Le mouvement : shloka n°83……19*
** Entre veille et sommeil : shloka n°75……..28*

II - EVEIL DE L'ESPACE DU CŒUR

** Le centre du coeur : shloka n°79……..31*
** Un grand cœur-soleil : shloka n°49……32*
** La petite flamme : shloka n°37……34*
** Le sentiment du cœur : shloka n°71……36*

III- LA NON- SEPARATION

** Corps de feu : shloka n°52……41*
** Corps d'éther : shloka n°43 et 47……43*
** Corps de conscience : shloka n°63, 100, 104 et 107……..45*

CONCLUSION……51

BIBLIOGRAPHIE……56

INTRODUCTION

POURQUOI “Laisser mon Coeur être touché d’instant en instant » ?
Parce que chaque fois qu’il est touché, « je » disparais…

« Où êtes-vous quand vous aimez ? Le moi disparaît intégralement, il n’y a que l’amour, un amour sans objet. Vous aimez alors pour l’amour seul. C’est cela l’écoute, la présence »
(« Transmettre la lumière », Jean Klein*)*

Parce que chaque fois qu’il est touché, *« le chercheur **est** le cherché »*… ce que je cherche constamment, instamment, ma vraie nature se révèle à l’instant précis de la brûlure du cœur…

Parce que chaque fois qu’il est touché, cela ouvre un espace dans lequel le cœur de l’autre peut lui aussi, à son tour, être touché… et ainsi de suite… « l’effet papillon »…

« Quand le coeur est touché, l’Energie Conscience rayonne partout »

« Voir les choses et les êtres non pas dans leur forme mais dans leur être profond de Conscience Energie »
(Colette Poggi, conférence à l’EIDYT Nice sur le Vijñana Bhaïrava Tantra, 2007)

Me laisser toucher, c'est l'occasion à chaque fois d'oser toucher ce truc, la peur, qui transpire à travers tous les pores, d'oser l'approcher, le laisser se déployer dans tout mon corps, dans chacune de mes cellules, lui dire un grand « oui », l'étreindre, l'accueillir avec une immense tendresse. Je ne peux pas ne pas aller vers ça. Aller vers ça, c'est aller vers moi.

***

POURQUOI le cœur ? citons Monseigneur Kallistos Ware dans « *Tout ce qui vit est saint* ».

« Le cœur, centre de la personne.

… Toutefois, ni Diadoque de Photicé ni les hésychastes grecs du XIVème siècle n’entendent pas « cœur » d’abord ou essentiellement les affections et les émotions, cpmme dans notre usage moderne du mot. Pour eux, comme dans la Bible, le cœur signifie le centre de la personne humaine dans sa totalité… En tant que centre spirituel donc, le cœur est le siège non seulement des émotions et des sentiments, mais aussi de la pensée, de l’intelligence et de la sagesse… ***Cela signifie aussi le point de rencontre entre l’humain et le divin, l’écrin intérieur où nous faisons l’expérience de la grâce divine et où nous prenons conscience de nous-mêmes comme êtres créés à l’image de Dieu…*** *»*

POURQUOI le Vijñana Bhairava Tantra comme sujet de mémoire et quel lien avec le coeur ?

Parce que le Tantra dit un grand OUI à la Vie… un accueil inconditionnel de tout ce qui constitue la condition humaine. Il n'y a pas de bien ou de mal, de noir ou de blanc, tout est BIENVENUE… BIENVENUE LA VIE, BIENVENUE LE VIVANT… tous les moyens sont bons, pourvu qu'ils « mènent » à notre Nature véritable ; une inclusion totale qui permet à chacun, selon sa propre coloration, de trouver le « moyen », le vecteur, le véhicule qui lui offrira le bonheur de revenir à Lui…

« *Les Tantra n'excluent rien, ne rejettent rien. Ce n'est pas le retrait du monde qui prévaut mais plutôt l'expansion de la conscience* » (Colette Poggi, Notre-Dame-de-Laus, juin 2005)

« La culture d'un « oui » infini à la Vie » (Colette Poggi, Nice, 2007)

D'aucuns diront que c'est la porte ouverte à tout, à tous les dangers, à tous les abus, à tous les risques… mais de quoi pourrait-on avoir peur, si ce n'est de son ombre ? Notre ombre, et bien, oui, justement, laissons-la remonter à la surface et prendre ainsi un bain de lumière… Aller chercher l'inaccompli au plus profond pour le ramener vers la Lumière…

Lalla (yogini vivant au Cachemire entre 1300 et 1400) errait en ascète, chantant et dansant entièrement nue, dit-on. Lorsqu'on lui reprochait son indécence, elle répondait que seuls sont des hommes ceux qui craignent Dieu, et vu leur nombre restreint, il ne valait guère la peine de se vêtir… Mais un jour, apercevant au loin Sayyid 'Ali (grand maître sufi qui convertit le Cachemire à l'Islam en 1380), elle s'enfuit et se cacha dans le four d'un boulanger en criant : « J'ai vu un homme »… (« *Les dits de Lalla et la quête mystique* », Marinette Bruno ; « *La Bhakti – Le Stavacintamani de Bhattanarayana* », Lilian Silburn).

Autre aspect du Vijñana Bhairava Tantra et du Shivaisme du Cachemire qui donne un sens profond à la pratique : « *La seule voie importante, c'est la vie quotidienne. Il est important de le vivre dans la vie, sinon cela n'a pas de valeur. Le maha (grand) yogin est un être comme tous dans la vie mais qui agit librement sans quitter le coeur.* » (Colette Poggi, conférence au stage de Notre-Dame-de-Laus, juin 2006).

Etre capable de réaliser un tas de postures spectaculaires, de vivre des éveils d'énergie tels que le corps se transforme en sapin de Noël, d'accord, et après ? Dans le quotidien, quand votre femme vous trompe avec le voisin, quand votre adolescent se suicide, quand vous êtes licencié, quand votre maison brûle, quand un automobiliste vous traite de tous les noms, quand la vie vous accule à revenir à vous en somme, qu'est-ce qu'il vous reste ? Et le jour où vous vous retrouvez sur votre lit de mort, que vous reste-t-il ?

« Le disciple qui est touché par cette voie ressent un élan spontané d'amour pour le divin. Ce n'est d'ailleurs pas une voie, c'est un sentier qui se trace au fur et à mesure. Seuls sont appelés sur cette voie ceux qui se sentent concernés… si on est aimanté par cette voie… » (Colette Poggi, Notre-Dame-de-Laus, juin 2005).

C'est justement cet élan spontané qui m'a poussée à trouver ce que je ne cherchais même pas, ce que je ne connaissais pas. C'est cet élan qui m'a amenée à rencontrer tout d'abord Jean-Marc Mantel, il y a 5 ans, lequel avait suivi l'enseignement de Jean Klein (ce dernier était un des très rares occidentaux à avoir reçu en Inde la double tradition de l'advaita-vedanta et de l'ancien yoga du Cachemire), mais Jean-Marc n'avait jamais évoqué nommément cette approche, en tout cas dans la forme. Il est vrai que la forme m'intéressant peu, je ne pose

jamais de questions à ce sujet… Ah, Jean-Marc, vraiment, *« que serais-je sans vous, qu'un cœur au bois dormant… » !*

C'est également cet élan qui m'a conduite, tout à fait « par hasard », en 2005, dans un séminaire animé par Swami Nishchalananda Saraswati sur la mise en pratique de quelques méditations du Vijñana Bhairava Tantra. J'ignorais tout du Cachemire, du Tantra, etc. Je ne savais pas pourquoi j'étais là mais j'étais bien là. Comme je me le dis souvent : *« Je ne sais pas où je vais, mais je sais que j'y vais »*. Et en pratiquant, j'ai compris… j'avais été aimantée… je n'avais toujours aucune connaissance « de forme » car c'était un enseignement pratique uniquement et c'était ce que je cherchais. J'avais senti, mais je ne « savais » toujours rien.

Puis dans le cadre de l'école de professeurs de yoga, un bonheur : deux conférences de Colette Poggi, l'une sur le Shivaïsme du Cachemire, l'autre sur le Vijñana Bhairava Tantra. Colette Poggi ou l'Art de la Parole… L'écouter, pour le plaisir de l'entendre jouer avec les mots comme un ange le ferait avec les pièces d'un puzzle… l'écouter, c'est comme entendre le son de la harpe résonner dans toute ma colonne vertébrale, la transformant elle-même en corde… Je n'écoute pas toujours les mots, j'aime aussi ressentir la tonalité en arrière-plan de la voix, le souffle qui pousse l'intonation de l'enseignant, laissant les mots faire leur chemin à travers les dédales de mon cerveau… mais avec Colette, vraiment, les mots deviennent de succulents petits-fours… à déguster avec délice…

Puis la rencontre avec Eric Baret, mon Maître de yoga dans l'approche Shivaïste du Cachemire. Il n'y a pas de mots, que du senti, de l'émerveillement… mourir à chaque instant, pour enfin vivre…

J'avais bel et bien été aimantée…

***

POURQUOI un essai de vulgarisation ?

Je doute que le Shivaïsme Tantrique du Cachemire puisse se vulgariser. C'est clair.
« Ce qui en lui (le Shivaïsme) peut séduire –l'extraordinaire liberté et variété des moyens proposés- ne doit nullement faire oublier son exigence et son caractère irréductible à toute vulgarisation. Pour y entrer, pour ne pas s'y perdre, on doit avoir une « vocation », une prédisposition « héroïque » ou « divine ». Elitisme il y a bien, même s'il ne s'établit pas sur des critères de race, de caste, de sexe, de morale conventionnelle ou de savoir livresque. Là encore, le choix se fera par le coeur et la transmission s'opérera « de coeur à coeur » » (« Le coeur dans le shivaïsme tantrique du Cachemire », article paru dans « Connaissance des religions », Pierre Feuga).

Néanmoins, parmi les 112 méditations du Vijñana Bhairava Tantra, nombreuses sont celles qui s'adressent à « Monsieur tout le monde », en particulier celles faisant partie de la « voie de l'individu » (voie que nous détaillerons plus loin), chaque pratique étant l'occasion de toucher le Silence, ne serait-ce qu'un instant, à travers des moments ordinaires de la vie comme l'éternuement, la peur, la colère, la joie, la contemplation d'un ciel pur, l'extase amoureuse, l'écoute d'instruments de musique, etc.

C'est le but de ce travail : aider chacun à développer sa sensibilité à travers des moyens simples. Ne serait-ce que respirer… c'est un tel bonheur que de ressentir la caresse du souffle qui va, qui vient, sans vouloir quoi que ce soit d'autre… c'est à la portée de chacun de nous, à chaque instant, sans dépendre d'aucune condition. Une infinie variété de ressentis peut se décliner ainsi, simplement. J'insiste sur la simplicité. Quoi de plus simple que de sentir l'énergie circuler dans la paume de ses mains ? Simple ne veut pas dire facile… certains ont un tel manque de sensibilité qu'ils ne peuvent même pas ressentir leur main… alors pour eux, pour tous ceux qui ne savent plus vers où se tourner pour re-trouver la tranquillité, pour se re-trouver, vulgariser, oui, rendre accessible l'évidence, le beau, le simple, le spacieux, le sans limite… le Silence. Ce qui Est déjà là.

Selon Lilian Silburn, les 112 pratiques du Vijñana Bhairava Tantra sont à replacer au sein de trois voies dont elles relèvent, ces voies coïncidant avec les étapes de la progression mystique et répondant aux divers niveaux des aspirants, sachant que certaines méditations peuvent relever de plusieurs voies selon les individus :

1) Au niveau inférieur, celui de la vie ordinaire ou de l'individu (voie de l'individu) *« Il arrive qu'au cours d'expériences futiles comme l'éternuement, la faim, la fatigue, etc, on éprouve la surprise d'un contact, fugitif il est vrai mais néanmoins inoubliable, avec le Soi apaisé ». « Si le sujet arrive à se confondre avec l'objet de méditation, il réalise l'absorption ardemment recherchée, mais celle-ci ne dure qu'un moment… il s'agit déjà, notons-le, d'une paix substantielle »*
2) Le niveau de vie subtile (voie de l'énergie). *« Il suffit, dans la voie de l'énergie, d'une orientation entièrement nouvelle de la conscience pour que la transmutation d'un acte quelconque devienne soudain un moyen d'accès à la Réalité (émotions violente, adoration, amour, colère, etc). Toujours à l'affût des mouvements les plus secrets de son être intime dont il est capable quelquefois de se rendre maître, le yogi s'empare de l'acte même de connaissance ou d'amour, acte à peine dégagé de la conscience indifférenciée d'où il fuse. Malheureusement, il ne jouit que d'une illumination instantanée et ne peut faire du Soi sa demeure permanente ». « Cette voie ne répond pas à un effort délibéré de la volonté mais à l'intensité d'énergie que suscitent spontanément l'amour envers Siva (Dieu) ou des émotions violentes telles la passion, la stupéfaction, la terreur, la fureur, etc, qui unifient soudain l'être tout entier ».*
3) Voie de Shiva : *« Cette voie du plan suprême prend son départ à un stade avancé de la vie spirituelle et laisse loin derrière elle la concentration avec support ainsi que la puissance évocatrice et intense de l'imagination (bhavana). Ne la parcourt à grands pas que le roi des yogin dont la pensée stable et bien apaisée ne s'attache à rien, pas même à Shiva conçu comme un objet de contemplation ».*

Les pratiques dont nous avons fait l'expérience concernent uniquement les deux premières voies.

***

Citons la définition du Vijñana Bhairava Tantra par Swami Nishchalananda Saraswati (Mandala Yoga Ashram, Pays de Galle) :

« Les 112 techniques que donne le Vijñana Bhairava Tantra sont toutes des moyens de centrer la conscience même dans les situations les plus concrètes et apparemment les plus matérielles. Dans ce sens, le texte est unique : il nous montre comment être à chaque instant

dans un état de yoga, comment vivre pleinement notre vie, comment célébrer et comprendre notre Nature essentielle –et celle de tous les êtres- en toute circonstance.

Toutes les pratiques sont destinées à calmer le mental turbulent et à le ramener dans le moment présent, car c'est seulement dans le « maintenant » que la transformation de la perception est possible… Toutes les techniques données dans ce texte sont non moralistes et non religieuses. Elles ne sont pas non plus fondées sur la spéculation philosophique car le Vijñana Bhairava Tantra ne s'intéresse pas aux descriptions verbeuses, ni ne cherche à nous fournir des réponses intellectuelles ; il entend nous donner les moyens d'atteindre ces réponses. Ici, la vie spirituelle n'est pas pensée ou débat, mais Communion, contact existentiel avec la Conscience.

Certaines de ces techniques sont liées à la respiration, d'autres aux émotions comme l'amour, la frustration et la colère. Certaines sont liées à notre relation avec la nature, certaines à nos rapports avec les autres humains et avec les animaux, ou encore avec les sons de la nature ou la visualisation…

Chaque situation a pour but de nous ramener à notre propre Centre. Quelle que soit l'émotion que nous expérimentons sur le moment, elle peut être le moyen d'entrer en contact avec notre Centre…

Les techniques ne sont pas pratiquées pour atteindre quoi que ce soit, mais pour découvrir ce qui est déjà là. Ce sont des techniques « d'effort sans effort » pour connaître Ce qui est au-delà de toute technique.

La méditation ne nécessite aucune technique, elle est spontanée, mais elle requiert tout d'abord que vous soyez capable de spontanéité. Les techniques du Vijñana Bhairava Tantra suppriment les blocages qui freinent la spontanéité, elles préparent le terrain, elles nous placent au bord de la méditation pour que nous puissions y plonger.

Il n'y a pas de séparation entre vie spirituelle et vie matérielle. Nous pouvons utiliser les situations que nous rencontrons dans notre vie de tous les jours comme un moyen « d'éveiller » la Conscience. Le Vijñana Bhairava Tantra nous montre comment ».

***

Définitions :

Vijñana : signifie sagesse, perspicacité – une perception qui est libérée de la pensée, une percée à l'intérieur de la connaissance (*« mieux vaut une goutte de Vijñana qu'un océan de jnana »),* connaissance discriminante de la Réalité. Dans cette voie, elle ne peut s'obtenir que par l'intuition directe du coeur.

Bhairava : désigne la forme redoutable de Shiva, qui détruit l'ignorance et le conditionnement mental. L'Ultime Réalité ; état absolu, inconditionné.

Tantra : - chaîne ou trame d'un tissu
- livre sacré dans lequel est exposée la doctrine tantrique

***

Le Vijñana Bhairava Tantra a été traduit et/ou commenté par un certain nombre d'auteurs. J'en ai choisi quatre, qui donnent des versions parfois assez différentes, et à travers cette multiplicité apparente, s'est dégagée ma propre perception des shloka (**shloka :** verset, strophe).

La version de Jean-Marc Mantel, bien sûr, une évidence… celle de Pierre Feuga, ce livre m'avait été offert et je le trouve sérieux et bien étayé… celle de Lilian Silburn, « la référence scientifique », si je puis dire, en la matière, extrêmement fouillée, parfois un peu complexe, d'où l'intérêt d'associer différentes lectures… puis celle de Daniel Odier, sans tenir compte des commentaires qui n'ont pas eu de résonance en moi ; j'ai surtout apprécié dans sa version la note imagée, sensuelle et poétique qu'il introduit, la simplicité également…

En :

a) Traduction de Daniel Odier
b) Traduction de Pierre Feuga (et commentaires)
c) Traduction de Jean-Marc Mantel de l'anglais au français à partir de la version de Jaïdev Singh (et commentaires)
d) Traduction de Lilian Silburn (et commentaires)

Le choix des shloka étudiés parmi les 112 s'est fait par l'intuition du coeur, je me suis laissée guider, attirer, inviter par ceux qui me concernaient… les autres sont restés de côté pour l'instant…

Nous avons pratiqué dans le cadre de séances de yoga organisées régulièrement à mon domicile, avec quelques « élèves-cobayes-amis », que je tiens à remercier particulièrement à cet instant de leur entière confiance et totale disponibilité. A leur évocation, cette chanson de Jean Ferrat me monte aux lèvres…

« Que serais-je sans vous qui vîntes à ma rencontre,
Que serais-je sans vous qu'un coeur au bois dormant,
Que cette heure arrêtée au cadran de la montre,
Que serais-je sans vous que ce balbutiement… »

Et je peux étendre ce chant à l'infini… ma gratitude est sans limite pour tous ceux que la Majesté de l'Univers a placés sur mon chemin… tellement grande qu'un mémoire entier ne suffirait à les nommer et à les louer, alors simplement, je dirai : MERCI LA VIE…

MERCI, MERCI, MERCI… INFINIMENT MERCI…

Un merci particulier à mes enfants, Damien, Constance et Chloé. Je me doute à quel point ce chemin intérieur qui me parcourt peut les surprendre et les déstabiliser par moment… merci à eux qui savent respecter l'espace lieu et temps à l'intérieur de notre maison pour accueillir les pratiquants au cours des séances de yoga…

Ayant cité Jean-Marc Mantel et Eric Baret, mes deux « accompagnateurs » dans ce jeu de la Vie, je ne peux laisser de côté le troisième, Monseigneur Martin. Merci pour cette ouverture dont il fait preuve, cet accueil inconditionnel, ce rappel constant à l'ouverture du coeur, ce Cri

de Dieu à travers ses lèvres... Pratiquer pour son propre bien-être et celui de tous les êtres… de tous les êtres…

La Lumière dans son regard, comme un reflet de ma propre flamme intérieure… cette Lumière qui me dit : « *Souviens-toi de qui tu Es* »

Je ne peux non plus ne pas citer l'Ecole EIDYT Nice, Claude et Cécile, qui m'ont tellement appris, même si ce n'est pas dans la démarche shivaïste, ils m'ont communiqué le sérieux, la rigueur et la fermeté dont j'avais tant besoin, le rappel de la forme car, oui, il m'est difficile de m'inscrire dans la forme, de mettre en forme, de formaliser tout ce senti intérieur débordant et souvent dispersé. Et ils ont su le faire tout en douceur, sans autorité, sans imposer quoi que ce soit, en finesse, en subtilité… bref, exactement ce qui me sied…

A l'évocation de mes enseignants en yoga, de mes enseignants spirituels, la chanson de Jean Ferrat poursuit son chemin :

J'ai tout appris de vous sur les choses humaines
Et j'ai vu désormais le monde à votre façon
J'ai tout appris de vous comme on boit aux fontaines
Comme on lit dans le ciel les étoiles lointaines
Comme au passant qui chante on reprend sa chanson
J'ai tout appris de vous jusqu'au sens du frisson

Que serais-je sans vous qui vîntes à ma rencontre
Que serais-je sans vous qu'un cœur au bois dormant
Que cette heure arrêtée au cadran de la montre
Que serais-je sans vous que ce balbutiement

J'ai tout appris de vous pour ce qui me concerne
Qu'il fait jour à midi, qu'un ciel peut être bleu
Que le bonheur n'est pas un quinquet de taverne
Vous m'avez pris par la main dans cet enfer moderne
Où l'homme ne sait plus ce que c'est qu'être deux…

CHAPITRE I :

EVEIL DE LA SENSIBILITE DU CORPS

Et le souffle fut…

« Seigneur, donne-moi ton souffle, fais-moi respirer large » (Monseigneur Martin)

« Laissez-vous être respiré par le va et vient du souffle » (Monseigneur Martin)

« Ne tirez pas sur l'inspir, ne poussez pas l'expir » (Eric Baret)

« Personne pour inspirer, personne pour expirer » (Eric Baret)

« N'inspirez pas, n'expirez pas… l'inspiration apparaît… l'expiration apparaît » (Eric Baret)

« Le souffle n'est pas dans le corps, c'est le corps qui est dans le souffle » (Eric Baret)

« Le flot divin glisse à l'inspir, le flot divin glisse à l'expir… goûtez l' instant » (moi-même)

« Peu de gens daignent se pencher autrement qu'en théorie sur cette énergie si proche, si humble et si révélatrice à la fois : le souffle. On cherche généralement la solution à ses problèmes au-delà ou en deçà : dans la pensée ou dans le corps, comme si celui-ci était quelque chose sans les vents qui l'animent, comme si celle-là pouvait espérer la moindre lumière tant que le souffle n'a pas trouvé la paix » (Pierre Feuga)

***

- Le souffle -

Shloka n°24 :

Yatha samyag aham vedmi tatha me bruhi bhairava
Urdhve prano hy adho jivo visargatma paroccaret
Utpattidvitayasthane bharanad bharita sthitih

a) « La suprême Shakti se manifeste lorsque le souffle inspiré et le souffle expiré naissent et s'éteignent aux deux points situés en haut et en bas. Ainsi, entre deux respirations, fais l'expérience de l'espace infini ».

« Laissez entrer le souffle qui vient de l'Infini, laissez repartir le souffle vers l'Infini » (Monseigneur Martin)

b) « Expiration, en haut ; inspiration, en bas : sur la suprême Energie composée de ces deux pôles, on doit exercer une poussée ascendante. Chaque souffle étant maintenu en son lieu d'origine, la plénitude s'établit »

Commentaire de Pierre Feuga : « Au commencement de la pratique, le souffle expiré part du cœur pour aller se reposer en un « point » extérieur au corps, à douze largeurs de doigt au-delà des narines : le dwadashanta externe. Le souffle inspiré suit le cours inverse, remontant de ce point jusqu'au cœur. Il convient d'abord de s'exercer sur ce double mouvement, en rendant la respiration aussi consciente, profonde et légère que possible : ce que d'autres textes appellent « emplir et vider la jarre » ».

c) « Bhairava dit : « Para devi ou la plus haute Shakti, qui est de la nature de visarga s'exprime sans cesse vers le haut (depuis le centre du corps vers dvadasanta, distance de 12 doigts en avant de l'extrémité du nez) sous la forme d'une expiration, et vers le bas (depuis dvadasanta vers le centre du corps) sous la forme d'une inspiration. Par une fixation constante de l'esprit aux deux endroits de leur origine, il y a la situation de plénitude ».

d) « Il faut exercer une poussée ascensionnelle sur la suprême Energie formée de deux points que sont le souffle expiré, en haut, et le souffle inspiré, en bas. La situation de plénitude provient de ce qu'ils sont portés (ou maintenus) sur leur double lieu d'origine ».

Commentaire de Lilian Silburn : « Le souffle expiré (prana) se lève dans le cœur et se couche dans le dvadasanta extérieur (12 largeurs de doigts au-delà de l'extrémité du nez). Le souffle inspiré (apana) poursuit le cours inverse… les souffles prennent naissance en deux points : le lotus du cœur et le dvadasanta et c'est là qu'ils se reposent lorsque la respiration est suspendue »

***

Il s'agit ici de la première pratique du Vijñana Bhairava Tantra, laquelle peut appartenir aux trois voies selon les interprétations et selon le « niveau » du yogi. Nous nous intéresserons à la voie de l'individu, voie « inférieure », qui permet au même titre que les autres de ressentir la plénitude indifférenciée, les pratiques plus approfondies nécessitant l'enseignement d'un Maître.

Contentons-nous, en posture assis ou éventuellement allongé sur le dos, voire en commençant allongé et en continuant assis, selon les possibilités des pratiquants, de prendre conscience du va et vient du souffle, tel qu'il est. Simplement lui donner notre attention, une attention très douce, innocente, vierge. Suivre le mouvement de l'inspiration, laquelle est prise 12 doigts devant les narines, suivre ce trajet jusqu'au centre du cœur, sentir la pause à la fin de l'inspiration et juste avant l'expiration, puis suivre le trajet de l'expiration vers le point situé 12 doigts au-delà des narines, puis sentir la pause après l'expiration. Ne rien essayer, ne rien créer, ne rien demander. Laisser être.

Donner toute son attention aux espaces entre inspir/expir, expir/inspir, sans essayer d'en allonger la durée (vérifier au niveau du visage, des yeux et du front s'il y a la moindre intention ; en effet, dès que l'on donne son attention, le réflexe de saisie et de contrôle a tendance à conduire à la concentration ; dès lors, l'innocence et la virginité disparaissent, le vide se remplit, un peu comme si l'on ne pouvait s'empêcher de disposer un meuble dans une pièce vide). L'Ecoute sans l'intention d'écouter. Observer comment l'intention surgit, la rapidité avec laquelle elle surgit, réflexe conditionné, un peu comme lorsque le médecin donne un léger coup dans le creux du genoux, la jambe se lève. Voir.

Nous pouvons même nous contenter de suivre simplement le cours du souffle tel qu'il est, sans le « limiter » à un circuit compris entre le dvadasanta extérieur et le cœur, toujours avec cette attention consciente des temps de pause entre inspir/expir, expir/inspir.

Petit à petit, les moments de suspension du souffle se font naturellement plus longs… les temps d'inspiration et d'expiration se modifient… laisser la caresse se déployer… ne rien chercher, ne rien demander… apprécier, se réjouir … rien ne manque dans l'instant… émerveillement de la beauté du souffle… comme si la main de Dieu elle-même caressait tout mon être… gratitude… louange… rien ne manque… rien ne manque…

Et nous arrivons au shloka suivant :

Shloka n°25 :

Maruto'ntar bahir vapi viyadyugmani vartanat
Bhairavya bhairavasyettham bhairavi vyajyate vapuh

a) « A travers le mouvement et l'arrêt du souffle, entre l'expiration et l'inspiration, lorsqu'il s'immobilise aux deux points extrêmes, cœur intérieur et cœur extérieur, deux espaces vides te seront révélés : Bhaïrava et Bhaïravi »

b) « Espace vide intérieur, espace vide extérieur : sur ce couple que forment les deux souffles, il faut s'exercer sans interruption. De cette manière, ô Bhaïravi, la merveilleuse beauté de Bhaïravi et de Bhaïrava se dévoile »

Commentaire de Pierre Feuga : « L'espace vide intérieur, correspondant à la rétention à poumons pleins –on pourrait dire « à cœur plein »- est Bhaïrava ou Shiva, l'aspect Conscience. L'espace vide extérieur, correspondant à l'arrêt à poumons vides –« à tête vide »- est Bhaïravi ou la Shakti, l'aspect Energie…

c) « Du souffle (expiration) émergeant de l'intérieur, c'est-à-dire du centre du corps, il y a une suspension d'une fraction de seconde dans le dvadasanta, et du souffle émergeant du dvadasanta, c'est-à-dire l'espace extérieur, il y a une suspension d'une fraction de seconde dans le centre du corps. Celui dont l'esprit est fixé sans cesse sur ces deux instants de pauses, trouvera que Bhaïravi, la forme essentielle de Bhaïrava, se manifeste en ces deux instants »

Commentaire de Jean-Marc Mantel : « Lorsque l'esprit est absorbé dans l'espace qui fait suite à l'expiration et précède l'inspiration, ou dans l'espace qui fait suite à l'inspiration et précède l'expiration, il repose en identité avec la conscience. La conscient gît tel un arrière-plan silencieux, dont la présence se révèle dans l'espace entre deux respirations, mais aussi comme un continuum présent pendant le déroulement du souffle ».

d) « Si l'on s'exerce sans interruption sur le couple des espaces vides interne et externe des souffles (inspiré et expiré), ainsi, Ô Bhaïravi, la merveilleuse forme de Bhaïravi et de Bhaïrava se révèlera »

Dans la voie de l'individu, nous nous contentons de nous exercer à l'attention aux souffles et aux espaces vides. Au fur et à mesure de la pratique, commencée au shloka précédent, les espaces vides représentent un temps de plus en plus long, voire plus longs que les temps

d'inspiration et d'expiration, jusqu'à éventuellement quasiment extinction du mouvement des souffles, ce qui nous conduit au shloka n°26, que nous n'étudierons pas ici (voie de l'énergie).

Là aussi, laisser faire le souffle. Ne rien vouloir. Regarder comme un scientifique avec son microscope, ému par la découverte… jusqu'à se laisser complètement absorber par l'espace entre deux respirations…

Shloka n°27 :

Kumbhita recita vapi purita va yada bhavet
Tadante santanamasau saktya santah prakasate

a) « Lorsque tu as inspiré ou expiré complètement et que le mouvement s'arrête de lui-même, dans cette pause universelle et paisible, la notion du « moi » disparaît et la Shakti se révèle »

b) « Que l'on s'adonne à la rétention du souffle après l'expiration ou bien après l'inspiration. A la fin de cette pratique, l'énergie est dite « apaisée » et, grâce à elle, un état d'être apaisé se révèle »

c) « Quand la Shakti, sous la forme de l'expiration, est retenue au dehors, et, sous la forme de l'inspiration, retenue au-dedans, alors, à la fin de cette pratique, la Shakti est connue comme Shanta, ou tranquillisée, et Bhaïrava est révélée à travers Shakti Shanta »

Commentaire de Jean-Marc Mantel : « La tranquillité n'a pas d'autre cause qu'elle-même. Elle est ce que nous sommes. Tout effort pour l'atteindre nous en éloigne »

d) « Qu'on pratique la rétention du souffle lorsqu'on expire ou encore lorsqu'on inspire. A la fin de cet exercice, on nommera cette énergie du souffle retenu apaisée, et grâce à cette énergie se révèle l'essence apaisée »

Commentaire de Lilian Silburn : « Si, en inspirant l'air ou en l'expirant, on prolonge la rétention du souffle, une quiétude physique et mentale s'instaure peu à peu… ce moyen appartient à la voie inférieure qui mène à l'apaisement de la pensée »

Cette pratique est dans le droit fil des précédentes, avec une présence encore plus marquée sur les temps de rétention après l'expiration et après l'inspiration, mais toujours sans effort.

Commentaire de Pierre Feuga : « L'exercice prolongé de rétention du souffle induit un changement de qualité dans la respiration qui s'établit ensuite, sans aucun effort. L'attention au simple va-et-vient des souffles ne suffit pas : il faut parvenir à arrêter la respiration et, du même coup, l'instabilité psychique. Cela exige de la vigilance, de la constance mais non pas un effort brutal. Contrairement à d'autres Tantras, la « merveilleuse beauté » de la Déesse n'est pas conquise par un « viol ». On verra même plus loin que les notions de grâce et d'amour imprègnent tout le yoga du Cachemire »

Au-delà du « chemin » entre le dvadasanta et le cœur, les mouvements du souffle sont divers et variés. Par exemple, l'inspiration peut monter du bas ventre vers la gorge, l'expiration

suivant le trajet inverse ; je ressens dans cette pratique un « centrage », une force intérieure le long de l'axe central qui va dans le sens inverse de la dispersion. Cette respiration me vient spontanément dans les moments où j'ai besoin de me « re-centrer », de ressentir l'axe vertical, la force profonde comme une épée de lumière dont l'origine est le centre de la terre, qui me traverse et continue sa course dans l'infini du ciel.

Autre pratique que j'affectionne aussi particulièrement : le corps est ressenti comme une éponge, c'est tout le corps qui respire, chaque pore inspire, chaque pore expire… chaque cellule inspire, chaque cellule expire… chaque molécule inspire, chaque molécule expire… sensation de non différenciation, de légèreté, de non séparation, les concepts d'intérieur et extérieur disparaissent…

Après le mouvement du souffle, le mouvement du corps…

- *Le mouvement* -

Shloka n°83 :

Calasane sthitasyatha sanair va dehacalanat
Prasante manase bhave devi divyaughapnuyat

a) « Ô Déesse, jouis de l'extrême lenteur des mouvements de ton corps, d'une monture, d'un véhicule, et, l'esprit paisible, coule-toi dans l'esprit divin »

b) « Ou bien, si l'on se trouve dans un véhicule en mouvement ou que l'on déplace le corps avec une lenteur extrême, alors, ô Déesse, grâce à l'apaisement de la pensée, on accède au flot divin »

c) « Oh Déesse, en raison du balancement du corps d'une personne assise sur un véhicule en mouvement, ou en raison du balancement lent de son corps, son état mental devient calme. Il atteint alors divyaugha, et jouit de la béatitude de la conscience divine »

d) « Ou encore, si l'on se trouve dans un véhicule en mouvement ou si l'on meut son corps très lentement, O Déesse ! (jouissant alors) d'une disposition d'esprit bien apaisée, l'on parviendra au flot divin »

Commentaire de ce dernier verset par Lilian Silburn : « *La lenteur extrême, tout comme la rapidité, provoque un ralentissement intérieur de la pensée, premier pas vers l'immobilité. Mais cet apaisement n'est que le prélude à la révélation du mouvement en soi, Bhairava sous l'aspect d'un flot puissant qui inonde tout à coup le Cœur d'un yogin bien recueilli* ».

Nous ne traitons ici que la partie liée à la lenteur du mouvement du corps, le déplacement du véhicule étant difficilement réalisable au cours d'une séance…

Ce shloka est essentiel pour moi, il constitue la base de mon vécu de la pratique du yoga et de l'enseignement que je transmets. Dès le début de ma rencontre avec les postures, je n'ai pas choisi la lenteur, elle m'a happée…

Vis-à-vis des « élèves », j'utilise volontiers cette image : « Imaginez que vous êtes un pinocchio, un pantin de bois, et tout à coup, la vie vous est donnée… oubliez la direction et découvrez le senti de votre corps pour la première fois, d'instant en instant… ne créez rien, laissez le chemin se créer… ».

On peut commencer avec des postures très simples, de simples mouvements : le bras se lève, comme une aile d'ange, légère… comme un fantôme… laissez faire…

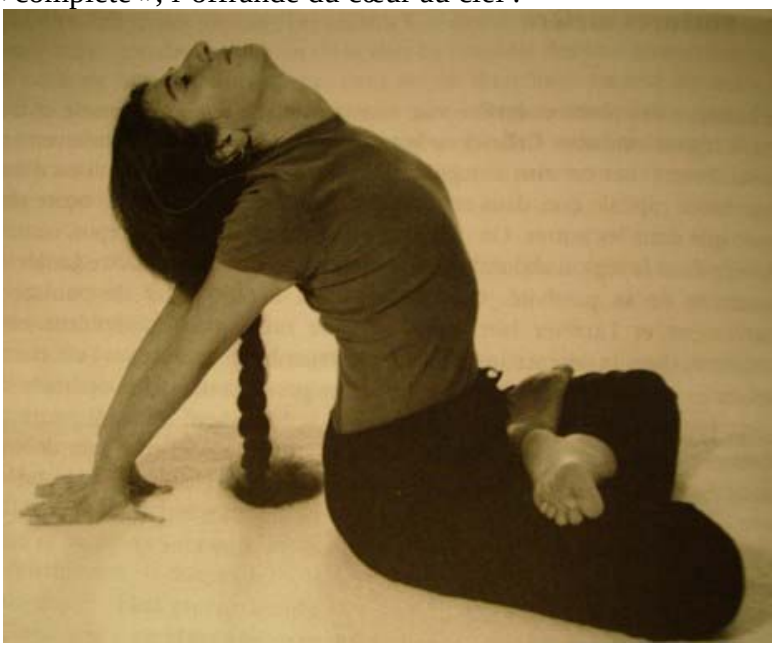
J'affectionne particulièrement les postures « en ouverture » . Exemple très simple : les deux bras se lèvent par côté, à l'horizontale… la ligne bas ventre/gorge se déploie (le bas des omoplates se rejoint), les épaules coulent entièrement dans les hanches… vérifier le lâcher-prise des mains, des doigts, etc… laisser la cage s'ouvrir (cage thoracique) et le cœur être aspiré par le ciel… ne forcez pas, n'essayez pas, ne demandez pas… on ne peut pas forcer l'ouverture du cœur, ni l'accélérer… seulement constater les résistances…

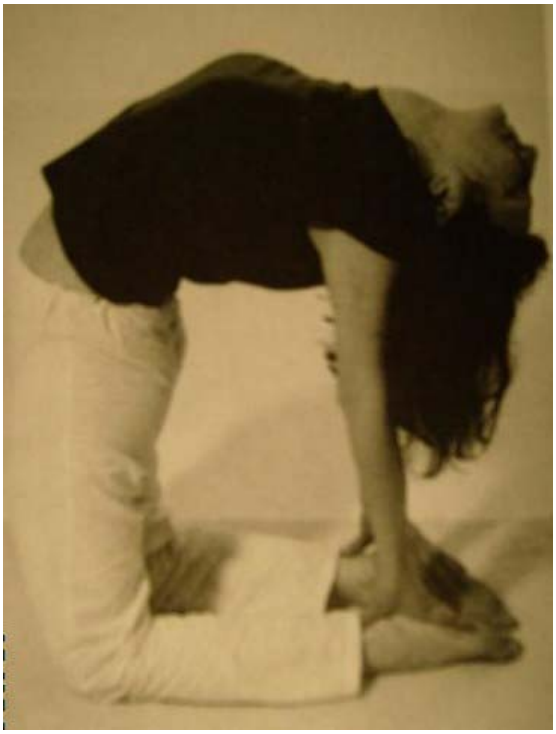
« CHATAKASANA »

« Le domaine du cœur –celui de paramashiva qui renferme tout en lui-même- est spontanément réalisé par l'homme sur lequel tombe la grâce du Seigneur, l'effort personnel ne jouant ici aucun rôle » (Abhinavagupta, « Ishvarapratyabhijnavimarshini »)

Au fond, toutes les postures sont « en ouverture du cœur ». Selon l'enseignement d'Eric Baret, il n'y a qu'une posture en yoga : la ligne bas-ventre/gorge. Les bras et les jambes sont anecdotiques. Effectivement, l'accent peut être mis sur cette ligne dans n'importe quelle posture… au milieu de cette ligne, la poitrine s'ouvre… expansion… et le cœur peut bondir au ciel… la verticalité se dessine, sans créer de dos (« *Il n'y a pas de dos en yoga* », Eric Baret).

En posture plus « complète », l'offrande du cœur au ciel :





« USHTRASANA »

« A ce stade de son exposé, Patanjali traite de « l'abandon au Divin » (Isvara pranidhana), le point culminant de l'aporie du chercheur : l'ouverture du cœur » (« Patanjali et les yogas sûtras », Jean Bouchart d'Orval)

L'intérêt des mouvements simples est de permettre justement la « vulgarisation » (de « vulgus » qui signifie multitude) de cette approche d'écoute corporelle, c'est-à-dire de la **rendre accessible à tous,** quels que soient l'âge et la condition physique de la personne.

Dans l'extrême lenteur d'un mouvement, dans une attention totale, ce n'est plus la volonté qui dirige le corps, c'est la sensibilité corporelle qui conduit le geste. L'intentionnalité est dissoute. Le mouvement se déploie sans personne pour le déployer.

Il n'y a plus de direction, plus de chemin… le chemin se crée d'instant en instant… toujours neuf… c'est toujours la première fois…

De la non-intention :

« La pratique, le désir de libération et l'énergie déployée à partir de ce désir n'ont rien de dualiste quand on en connaît le principe actif, qui n'a rien de personnel. Ce qu'on nomme la pratique est alors quelque chose de joyeux et léger, un jeu, un art pratiqué pour la joie. Patanjali insiste donc, dans son exposé magistral, autant sur ***abhyasa****, la pratique, que sur* ***vairagya****, l'équanimité, qui est l'absence d'arrivisme, ou la reconnaissance qu'il n'y a pas une* ***personne*** *qui se libère » (« Patanjali et les yogas sûtras »*, Jean Bouchart d'Orval)

« La troisième porte de libération est l'absence de désir ou de but, ***apranihita****. Cela signifie qu'il n'y a rien à atteindre ou à réaliser, rien à saisir… Nous avons une tendance à lutter, dans notre corps et notre esprit. Nous croyons que le bonheur n'est possible que dans le futur. Prendre conscience que nous sommes déjà arrivés, que nous n'avons pas besoin d'aller plus loin, que nous sommes déjà là, peut nous apporter de la paix et de la joie. Les conditions de notre bonheur sont déjà réunies. Pour les toucher, il nous suffit d'être pleinement dans le moment présent. Que voulons-nous de plus pour être heureux ? Tout est déjà là… Nous sommes déjà dans la Terre Pure, le Royaume de Dieu. Nous sommes déjà un Bouddha. Ce qu'il faut, c'est nous éveiller et réaliser que nous sommes déjà là » (« L'esprit d'amour »,* Thich Nhat Hanh*)*

« Enfin, une confusion particulière pourrait surgir dans les esprits de ceux qui emploient la méthode corporelle. Ils pourraient se fourvoyer en considérant l'effet naturel de certains exercices physiques comme la grâce –donnée par Dieu- de la prière intérieure…. Les exercices psychosomatiques ont certains résultats plus ou moins automatiques sur le plan naturel, mais aucune technique ascétique ne peut garantir ipso facto l'union avec Dieu… Dieu se livre à nous de manière non contrainte et dans l'amour volontaire. Il n'est pas captif d'un mécanisme ou d'un artifice humain. Un procédé de concentration n'est pas en soi un acte de louange, et l'unification de soi n'est pas synonyme de l'union avec le divin. » (« Tout ce qui vit est saint » Mgr Kallitos Ware)

« Bienheureux les pauvres en esprit, le royaume du ciel est à eux !
Une série de gens m'ont demandé ce qu'était donc la « pauvreté ». Nous allons prendre position sur ce point…
Aussi longtemps que l'homme a quelque chose vers quoi sa volonté est dirigée – et même si sa volonté est de remplir la volonté bien-aimée de Dieu – un tel homme n'a pas la pauvreté dont il s'agit ici…aussi longtemps que vous avez la volonté de remplir la volonté de Dieu et que vous avez un désir quelconque –même vers l'éternité, même vers Dieu- vous n'êtes pas vraiment « pauvres » ! car seul est un homme « pauvre » celui qui ne veut rien, qui ne connaît rien, qui ne désire rien » (Maître Eckhart)

Laisser le corps entrer dans la posture millième de millimètre par millième de millimètre est un délice pour l'âme qui se déguste d'instant en instant…

Dans la vie aussi, j'aime aller lentement. J'aimerais tellement avoir la possibilité de encore plus « prendre le temps », prendre le temps de vivre. Agir, oui, l'action est là … jardiner, bricoler, préparer la cuisine, nettoyer, écrire, dialoguer, rire, danser, travailler… en prenant le temps ; prendre le temps de regarder vraiment, d'entendre vraiment, de goûter vraiment, de sentir vraiment… prendre le temps de laisser la Vie me toucher d'instant en instant… m'imprégner profondément de sa Beauté, de sa Perfection, de son Eclat… la laisser m'émerveiller sans cesse…

Communier plutôt que consommer…
Vivre plutôt que penser vivre…
Vivre plutôt que survivre…

Nous pouvons évoquer ici la « marche méditative » enseignée par Thich Nhat Hanh (Village des Pruniers, en Dordogne) :

« La respiration est comme un pont qui relie notre corps et notre esprit. Entre le corps et l'esprit, il y a quelque chose qui est la respiration. Si vous revenez à votre respiration, vous respirerez en Pleine Conscience – J'inspire, je sais que j'inspire ; j'expire, je sais que j'expire…tout ce que nous faisons au village des Pruniers sert à cela, à toucher la vie dans le moment présent… pendant la méditation marchée, vous faites la même chose. Chaque pas vous ramène chez vous, dans votre vraie demeure, le moment présent… » (« Toucher la Vie », Thich Nhat Hanh*)*

***

« *Certaines approches du yoga, par exemple celles issues de la tradition cachemirienne, mettent l'accent sur l'écoute, la transparence et l'expansion… Expérimentées dans une partie ténue du corps, puis transposées au corps tout entier, les notions d'intériorité et d'extériorité, et donc du moi et du non-moi, sont bouleversées par de telles approches » (Jean-Marc Mantel – forum Internet)*

« *L'écoute du corps est un prétexte destiné à ramener l'attention vers l'écoute elle-même. Quelle que soit l'approche, dès lors que le corps est accueilli dans son immobilité et son mouvement, l'approche corporelle est une opportunité de vous affirmer en tant qu'écoute, libre de l'écouté. Explorez le corps immobile, les yeux fermés, et en mouvement lent, afin de ne pas briser le fil de l'écoute. Dans le mouvement rapide, les tendances à l'identification et à la projection sont vite stimulées. » (Jean-Marc Mantel – forum Internet)*

« Lorsqu'une partie du corps est mobilisée consciemment, lentement, sans que ne soit brisé le fil de l'écoute, les tensions sont confrontées dans le mouvement, sollicitées. Si la posture est maintenue suffisamment longtemps, les tensions s'effacent, comme un trait de crayon sous l'effet de la gomme » (Jean-Marc Mantel – forum Internet)

« Lorsque votre attention est complètement présente à chaque instant, l'intentionnalité se dissout dans l'écoute. Le mouvement est alors nourri par la non-intention, présence qui contient le mouvement sans être identifiée à lui. » (Jean-Marc Mantel – forum Internet)

***

Citons Eric Baret (« *Le yoga tantrique du Cachemire* ») :

« *Au sens classique, le yoga est l'art de mourir à soi-même. De nos jours, il est plus souvent interprété comme une technique de mieux-vivre. Atténuer un noeud pour favoriser la réceptivité peut être, dans certains cas, justifiable. Chercher à tout prix, au moyen d'une discipline, à effacer tous les antagonismes du corps et du mental n'est que violence. Seule une prise de conscience sans volition aucune peut vraiment libérer une tension et non une intervention arbitraire nourrie d'intention…*

L'art du Cachemire, au contraire, reconnaît l'antériorité de l'archétype sur le corps. Il ne s'agit donc pas « d'arriver à faire », d'arriver à tenir telle ou telle pose dans un domaine relatif, mais bien de se rendre compte de toutes les limitations et blocages, du manque de sensibilité qui nous habite et masque notre réelle corporalité. Une pose ouvre une porte sur des niveaux de perception plus aiguisés où il devient possible de pressentir clairement certaines expressions subtiles de la conscience.

« Par la voie des organes le yogi appréhende les jouissances du monde sensible et par cette même voie il déverse son coeur, remplissant ainsi le triple monde d'une pulsation

consciente ». *(Maheshvarananda,Mahartamanjari)*

Ainsi, avant d'aborder la pose classique, on passera d'abord par de multiples demi-poses et quart de poses. La créativité du moment, se canalisant dans des gestes traditionnels, entraînera un « vidage » approfondi de toutes les articulations, de toutes les défenses, jusqu'à ce que la transparence naturelle du corps soit de nouveau retrouvée.

Du point de vue de cette transparence, le corps subtil, corps d'énergie libre du schéma corporel, sera pressenti dans sa gloire. Ce corps subtil, vibration réceptive, totalement un avec son environnement, va d'abord, sans la participation du corps physique, prendre la pose demandée. Cette prise de l'asana par le seul corps vibrant est un art d'une grande finesse et demande une totale abdication de toute volonté de faire. Plusieurs allers et retours seront souvent nécessaires pour consumer la mémoire des différentes défenses associées à ce mouvement. Lorsque la pose subtile pourra être maintenue clairement, sans référence à la corporalité, alors seulement le corps physique, enveloppé de cette vibration en éveil, pourra à son tour se glisser dans la posture. La corporalité libre de réaction pourra ainsi s'immerger dans l'archétype, ouverture multidimensionnelle. Le corps dans ses modalités physiques et subtiles deviendra alors offrande à notre véritable nature. **»**

***

Dans l'extrême lenteur du mouvement, la vision de ce qui est se déploie et peut aussi révéler une très grande tension dans certaines parties du corps, voir dans tout le corps. C'est l'occasion de voir à quel point les résistances m'envahissent, à quel point tout est refus en moi, y compris le refus de ce constat… ce n'est pas moi qui peux décider d'accueillir la tension, je ne peux que prendre note de mes mécanismes, de mes conditionnements.

Je me souviens d'un séminaire de yoga au cours duquel j'observais à quel point mon corps n'était qu'un conglomérat de tensions, je ressentais chacune des milliards de cellules qui me constituent comme hermétiquement fermée, recroquevillée, douloureuse… tout mon corps rempli de ce refus, y compris le refus de ce constat… insupportable, c'était la révolution dans ma tête…

… et tout à coup, m'est revenue une parole de Monseigneur MARTIN : « Dieu est dans tout »… je ressentais toujours chacune de mes cellules en extrême tension, mais toutes étaient entourées d'un halo de lumière… comme si l'Amour embrassait littéralement la tension…

Thich Nath Hanh image la Pleine Conscience comme une grande sœur qui vient prendre soin de sa petite sœur la colère, l'entourant de ses bras comme une mère le ferait avec son bébé qui pleure pour le calmer…

… de même que dans un rai de lumière, toutes les poussières sont éclairées… la lumière est sans préférence, elle ne choisit pas d'éclairer telle poussière plutôt que telle autre… Dieu est dans tout : la tension, la détente, le refus, l'accueil, l'émotion perturbatrice, la tranquillité, etc, tout est éclairé par sa lumière..

«La tension est vibration, la détente est vibration **»** *(Eric Baret).*

*Jnanadeva dit : « Je m'incline devant la dualité de Shiva-Shakti, afin qu'ils me révèlent leur inhérente unité… Shiva (*le non-manifesté) *et Shakti* (le manifesté) *sont si intimement unis, qu'ils s'avalent constamment afin de prévenir toute brèche dans leur unité ; ils ne se séparent que pour se réjouir l'un l'autre de leur amour réciproque…*
Shiva-Shakti se réjouissent de ***la manifestation dans la dualité sans jamais perdre leur unité****… »*

« Un seul vent pousse les deux bateaux vers l'est et l'ouest, une seule vie anime le corps et la tumeur qu'il héberge, une seule eau constitue le fond silencieux de la mer et ses vagues agitées, une seule lumière habite l'ampoule poussiéreuse et l'ampoule transparente, une seule présence anime l'assassin et l'assassiné ». (Jean-Marc Mantel, Forum Internet)

« Tout ce qui arrive, le mal comme le bien, a des racines dans l'être divin » (« Amour sans limites », Un moine de l'Eglise d'Orient*)*

Puis-je laisser émerger en moi la pensée d'être une entité séparée, fractionnelle –idée enracinée profondément dans la nature humaine- sans en souffrir ? Combattre cette idée, cette impression d'être séparée, me sépare encore, me divise… ces combats m'épuisent…

Laisser la Lumière éclairer ce qui est là, d'instant en instant… multiplicité des poussières dans la lumière, multiplicité des pensées, des réactions, des sensations…

Jnanadeva dit : « Je me prosterne devant ce Shiva-Shakti, le couple qui est responsable de l'univers entier ***et des différences*** *qu'il contient, le couple qui, en* ***mêlant toutes les différences*** *dans une sorte de pot-pourri et en l'avalant,* ***met en lumière leur source originelle d'unicité*** *»*

La Lumière, la Lumière, la Lumière…

*« **Seule la lumière du cœur existe vraiment** ; dans l'activité créatrice, elle est l'agent. Cette activité reposant en elle-même est prise de conscience de soi et, s'ébranlant, elle déploie l'univers » (Mahârthamanjarî de Maheshvarananda – Cachemire, XIIème siècle)*

« Dans ce royaume, il y a beaucoup de lumière. Le bouddha et les bodhisattvas sont tous faits de lumière. ***Laissez-vous toucher par la lumière****, qui est l'illumination du Bouddha. Des rayons de lumière brillent dans toutes les directions, irradiant les pores de tout être illuminé. Dans ce royaume,* ***vous devenez lumière, et vous commencez aussi à émettre de la lumière****. Laissez-vous transformer par la lumière. La Pleine Conscience est lumière » (« L'esprit d'amour »,* Thich Nhat Hanh*)*

Mettre l'accent sur la Lumière plutôt que sur les poussières qu'elle éclaire… mais…

« La lumière elle-même ne peut être vue. Nous ne pouvons voir ce que nous sommes. Notre nature lumineuse précède toute expression. Etre lumière n'est pas voir la lumière » (Jean-Marc Mantel – « Vijñana Bhairava »)

***

Tout en maintenant la lenteur des mouvements, il peut être intéressant d'enchaîner des postures les unes à la suite des autres. La « salutation au soleil », par exemple, ou tout autre enchaînement, peut être décomposée avec une extrême lenteur, en donnant l'entière priorité à l'écoute des sensations d'instant en instant – notamment lorsque des personnes ont du mal à ressentir la sensibilité, la circulation de l'énergie. C'est l'occasion aussi de donner toute sa place à la dimension symbolique de certaines postures (dévotion-prosternation vers la terre, louange-gratitude vers le ciel, union des polarités droite-gauche, etc). A ce rythme très lent, les enchaînements peuvent être répétés, répétés, répétés… c'est toujours la première fois… c'est la première fois que je lève le bras, comme un premier baiser, comme une première rencontre, se laisser émerveiller par l'instant, neuf, vierge comme un nouveau-né… (à titre d'exemple, dans nos séances, deux « salutations au soleil » requièrent une heure…)

A chaque instant prendre le temps de déposer, d'abandonner l'intention, de la laisser s'évacuer, et dans cette grande tranquillité, le geste se déploie, sans aucun effort malgré le dynamisme très vif de cet enchaînement…

Ressentir alors le mariage intérieur, le yin et le yang intimement mêlés… à la fois déploiement d'énergie, de force vigoureuse, auréolé d'une très grande douceur, d'une infinie délicatesse dans l'absence d'intention, et donc d'effort… union complète des polarités, fondues l'une dans l'autre…

L'intention, la volonté, la concentration apparaissent lorsque la force intérieure n'est pas suffisamment présente. Souvent, la réactivité prend la place par manque de force ; ce que j'entends par force est quelque chose de très doux, d'une grande stabilité, profondément ancré, ferme, inébranlable… comme le tronc et les racines d'un baobab… comme le fond de l'océan… de quelle utilité pourraient alors être la volition ? Force tranquille… cette force est au point d'équilibre entre, d'un côté, l'accroche, la saisie, la volonté, réaction à la peur, et à l'autre extrême, le laisser aller, le « jemenfoutisme »… c'est cette force qui permet de recentrer un éventuel laisser aller (énergie tamasique) en le ramenant vers le laisser être, un retour au centre –la frontière peut paraître ténue entre laisser aller et laisser être, et pourtant c'est très différent- ; c'est cette même force qui permet de re-centrer les énergies dispersées vers l'extérieur à cause de ce conditionnement qui nous ex-centre, qui nous fait regarder sans arrêt dehors, vouloir aller vers… elle agit comme un aimant intérieur…

Dans les postures d'équilibres, nous pouvons ressentir très nettement la subtile différence entre l'utilisation de la force physique (que je ressens personnellement comme étant issue de la peur, de la volonté, d'un manque de solidité, d'une recherche de sécurité) et le déploiement de la force tranquille, imperturbable, quels que soient les mouvements de surface, les éventuels tremblements ici ou là. Nous pouvons vraiment ressentir simultanément la stabilité au centre et le remous en périphérie. Se souvenir de sa nature véritable.

Quelques pratiques qui mettent en relief cette « force », ce re-centrage :

- la respiration ujjaye,
- les mains jointes devant le cœur (Shiva mudra),
- l'assise jambes croisées (axe lumineux qui traverse le périnée et remonte vers le sommet du crâne),
- la vibration « om » qui remonte depuis le périnée jusqu'au sommet du crâne,
- la posture « maha virasana », etc

« Shiva mudra », très souvent pratiquées dans le yoga enseigné par Srhi Mahesh, peuvent être l'objet d'une méditation en tant que tel. Commençons par ouvrir les bras en croix, coudes à peine pliés, paumes offertes vers l'extérieur. Prenons conscience de la sensibilité des mains, fondues dans l'espace…puis conscience de ramener « l'extérieur » vers « l'intérieur », de re-centrer, re-cueillir, rassembler… très lentement, les paumes des mains sont aspirées l'une vers l'autre, comme écrasant une masse d'énergie entre elles deux, jusqu'à se rejoindre, paume gauche contre paume droite, devant le cœur, un léger espace entre le creux des paumes. Ressentir la sensibilité de la paume gauche et celle de la paume droite s'unir en une seule sensibilité. Union des polarités. Puis ressentir le creux entre les paumes. Espace intérieur. Laisser s'éveiller la sensibilité dans ce creux. Laisser la Présence se révéler au sein du « vide »…

Différence entre « recueillement » et « concentration » - citons *« Patanjali et les yogas sûtras »*, traduit et commenté par Jean Bouchart d'Orval :

« III-1
Le recueillement est le maintien de l'attention sur un même objet
…Dans l'état habituel de veille, nous sautons d'un objet à l'autre et c'est cela qui nous maintient dans le devenir et nous empêche de connaître. Sans recueillement, la conscience de l'observateur ne peut devenir une avec l'objet observé, car elle n'a pas le temps de se détacher de tous les accessoires (nom, forme, idées associées, etc) qui gravitent autour de l'objet lui-même…Sur le chemin de la connaissance, le recueillement est incontournable… Pourquoi « recueillement » plutôt que la traduction habituelle « concentration » ? C'est que le mot « concentration » a été tellement associé à un processus coercitif, qu'on lui préfère d'emblée un terme plus invitant et plus juste. Substitution qui n'en est pas une puisque « recueillement » éclaire et précise le sens. Ce mot ouvre une clairière que l'autre ne pouvait indiquer ».

***

Votre corps est votre ami.
N'attendez rien de lui,
N'espérez rien de lui,
N'exigez rien de lui…

Ecoutez-le… à chaque instant il chuchote à votre oreille…

***

Se donner le droit…
Se donner le droit d'avoir un corps limité, tendu,
Se donner le droit de ne pas avoir la moindre demande vis-à-vis de son corps,
Se donner le droit de ne pas être capable de se donner le droit,
Essayer et voir,
Essayer de se donner complètement ce droit et voir ce qui se produit…
Dans la vastitude de l'espace qui apparaît alors,
Le mouvement surgit, sans aucune limite,
L'action se déploie sans personne pour agir,
Dans une intention complètement passive,
L'action est là.

Réflexion à cet instant :

On n'apprend jamais aussi radicalement que par mimétisme. Pour transmettre aux « élèves » la possibilité de se donner le droit, le seul vrai moyen est de me donner ce droit à moi-même. C'est le plus beau cadeau que je puisse leur offrir : la non-intention, la non-violence, la non-dispersion. *« Le plus beau cadeau que vous puissiez offrir, c'est la non-peur »* (Frère Doji, moine zen)

« Quand vous pratiquez la méditation marchée seul, appréciant chaque pas profondément, vous émettez la lumière de la pleine conscience, de la joie et de la paix. Chaque fois que je vous vois marcher ainsi, je suis frappé par l'un des rayons de lumière que vous diffusez et je reviens au moment présent. Puis je commence moi aussi à marcher lentement et profondément, savourant chaque pas » (« L'esprit d'amour », Thich Nhat Hanh*)*

***

- Entre veille et sommeil -

Shloka n°75

Anagatayam nidrayam pranaste bahyagocare
Savastha manasa gamya para devi prakasate

a) Au moment de t'endormir, lorsque le sommeil n'est pas encore venu et que l'état de veille disparaît, à cet instant précis, connais la suprême Déesse.

b)Quand le sommeil ne s'est pas encore imposé et que pourtant le monde extérieur s'estompe, dans cet état même, dès qu'il devient accessible à la pensée, l'incomparable Déesse apparaît.

c) Quand le sommeil n'est pas encore complètement installé, c'est-à-dire lorsque l'on s'endort, et que tous les objets extérieurs disparaissent de la vue, alors cet état doit être un objet de concentration. Dans cet état, la Déesse Suprême Se révélera.

d)Lorsque le sommeil n'est pas encore venu et que pourtant le monde extérieur s'est effacé, au moment où cet état devient accessible à la pensée, la Déesse suprême se révèle.

Cette méditation se pratique spontanément après une séance de yoga, lorsque le corps est parfaitement détendu. Le laisser se détendre encore, comme pour entrer dans le sommeil. Autoriser la venue du sommeil… mais attention, le mental reste éveillé, sans pour autant être attiré vers l'extérieur, ni vers l'intérieur d'ailleurs.

Si l'on se sent trop envahi par la torpeur, ramener l'attention éventuellement sur l'extérieur, ou favoriser l'inspiration ; inversement, si les résistances face au sommeil ne veulent pas lâcher, ramener l'attention sur la détente du corps, par le biais de l'expiration notamment. Souvent, dans cette pratique, la tendance consiste à faire plusieurs aller-retour entre veille et sommeil, et parfois, un interstice apparaît entre les deux. S'y installer. En le répétant régulièrement, il est de plus en plus naturel de s'installer durablement dans cet interstice. Parfois c'est impossible. Laisser faire la grâce. Ne rien attendre, ne rien espérer, ne rien vouloir.

En ce qui me concerne, le moment de la sieste est plus propice que la nuit car le soir, le sommeil m'envahit rapidement.

« Bien que le Tantra n'en parle pas ici, on peut être assuré que le passage entre la vie et la mort n'est pas d'une autre nature » (Pierre Feuga – Vijñana Bhairava, commentaire)

« L'entrée dans le sommeil est une forme de mort, la mort de tout ce à quoi on est attaché. Savoir s'endormir est savoir mourir… Ce moment de non-vouloir et de non-avoir est le prémice de la liberté d'être » (Jean-Marc Mantel – Vijñana Bhairava, commentaire)

« Cet état intermédiaire exempt d'obstacles, est appréhendé par une pure pensée, et ne diffère pas de l'énergie divine.

Ainsi, baignant dans l'intimité du Soi, endormi à tout ce qui n'est pas Siva, le yogin s'éveille soudain à la félicité, expérience incommunicable qu'il faut éprouver par soi-même » (Lilian Silburn, Vijñana Bhairava, commentaire)

Le même interstice existe au moment du réveil. Personnellement, il m'apparaît beaucoup facilement et spontanément à ce moment-là, et peut même durer un certain temps. J'éprouve beaucoup de plaisir, au moment du réveil, à « naviguer » entre veille et sommeil : retomber dans le sommeil, en ressortir, et juste avant que la mémoire de « Agnès et toute mon histoire » revienne, juste avant que le monde extérieur ne réapparaisse, juste avant que la chaleur n'envahisse mon corps, juste avant que les battements du cœur ne me secouent, juste avant que la terreur n'envahisse l'espace de mon cœur et ne se matérialise en une carapace étanche… dans ce « juste avant », dans cet espace, je m'installe…

« La recherche de la méditation, de la paix, provient de l'expérience du sommeil profond. Quand le corps s'éveille le matin, il subsiste encore la trace de cette expérience du sommeil profond. Cette trace se situe ***dans les intervalles entre le sommeil profond et l'état de veille, quand le corps n'est pas complètement réveillé****. Soyez complètement accordé à ces moments. C'est un état d'admiration. Accordez-vous totalement à cet état d'admiration, un état où il n'y a personne pour admirer, et rien à admirer » (« Transmettre la lumière »,* Jean Klein*)*

Cette pratique est accessible à tous. Mon père, très âgé et malade, l'a vécue plusieurs fois. Pour lui, c'est comme un bain de jouvence, il a l'impression d'avoir 20 ans, plus aucune douleur, plus de maladie, plus de soucis… un cadeau du Ciel pour quelques secondes…

Ce shloka peut sembler ne pas avoir de lien direct avec le Cœur, contrairement à tous ceux qui ont été choisis dans le cadre de ce travail. C'est une pratique que je vivais régulièrement bien avant de savoir que le Vijñana Bhairava existait. C'est ce que j'aime dans ce Tantra : nombreuses des approches proposées existent spontanément et sont à la portée de tous, sans distinction d'âge, de sexe, de caste, de condition physique et psychique, de soi-disant « niveau » spirituel ou intellectuel… Dieu est en chacun de nous. Il suffit de lui prêter attention, *« une attention amoureuse » (Monseigneur Martin).*

J'ai choisi de le traiter car, au réveil, lorsque je suis dans cet interstice entre veille et sommeil, ou du moins après, une fois que la fantasmagorie du monde réapparaît -car dans l'interstice, tout est silence-, donc lorsque la pensée refait son apparition, je comprends profondément que je ne suis ni le corps, ni la pensée, ni la peur, ni une entité séparée. Je comprends dans ma chair Dieu, la Présence, la Conscience, la Lumière. C'est une étape majeure dans la compréhension que je ne suis pas une entité séparée du Tout. Une étape majeure « vers » l'Amour. Une étape majeure vers le retour à ce que Je Suis.

***

« Les êtres vivants ne sont jamais nés et ils sont purs dès le commencement » (« L'esprit d'amour », Thich Nhat Hanh*)*

Après le mouvement, le corps totalement détendu, à la limite de l’endormissement, l’immobilité au centre du cœur…

CHAPITRE II :

EVEIL DE L'ESPACE DU COEUR

- Le centre du cœur -

Shloka n°79

Upavisyasane samyak bahu krtvardhakuncitau
Kaksavyomni manah kurvan samam ayati tallayat

a) Dans une position confortable, les mains ouvertes à la hauteur des épaules, une zone de spatialité lumineuse se diffuse graduellement entre tes aisselles, elle ravit le cœur et cause une paix profonde.

« Les mains ouvertes à hauteur des épaules », nous l'avons pratiqué avec les bras pliés, les mains au-dessus de la poitrine, paumes vers le ciel, main droite surplombant légèrement la main gauche. Puis un essai bras tendus à l'horizontale, vers la gauche et la droite, paumes vers le ciel (notion d'ouverture).

L'attention se dirige sous les aisselles (éventuellement l'une après l'autre pour ceux qui ont des difficultés à sentir l'énergie. Il est important que les épaules soient « à vide », complètement déposées, coulant dans les hanches ; idem pour le dos, (« *position confortable* ») et que les coudes restent soulevés. La radiance des aisselles traverse le buste, rejoint l'intérieur des seins et le dessus de la poitrine jusqu'à la gorge. L'expression « ravit le cœur » est tout à fait appropriée à cette sensation.

b) Confortablement installé sur un siège, les bras croisés sur la poitrine et les mains au creux des aisselles, où la pensée se concentre : ainsi recueilli, c'est l'apaisement.

Les bras sont croisés, les mains glissées paumes contre les aisselles, les bras très légers, aériens, complètement déposés, sans écrasement du dessus de la poitrine. L'attention se dirige vers la fusion paumes/aisselles, cette chaleur/énergie se dilate et se répand dans l'espace du cœur (entre poitrine et gorge) comme traversant la cage thoracique.

J'ai ressenti le croisement des bras comme une « fermeture » empêchant la dilatation de la chaleur, une évocation d'autorité, d'affirmation de soi, qui m'a gênée, allant dans le sens contraire de la non-séparation. Peut-être mes bras n'étaient-ils pas suffisamment « à vide », peut-être ai-je trop de mémoires par rapport à cette attitude « bras croisés ».

c) « Assis confortablement dans son siège, et plaçant les deux bras en forme d'arche au-dessus de la tête, l'aspirant doit fixer son regard dans les aisselles. L'esprit absorbé dans cette posture de repos expérimentera une grande paix »

Les deux bras étaient en arche au-dessus de la tête, légèrement pliés, les mains ne se touchant pas (ce qui aurait créé trop de tensions dans les épaules et le dos), les paumes se faisant face. Il est important que les coudes restent suffisamment levés, alors que les épaules et le dos restent totalement effondrés (« assis confortablement », « posture de repos »). Evoquer la radiance dans les mains afin de détendre les épaules.

La chaleur des aisselles se diffuse largement, à la fois vers l'extérieur, et vers l'intérieur en traversant le buste vers la poitrine et le dessus de la poitrine, toute la zone du cœur est comme illuminée, un vaste soleil rayonnant, soleil dans le buste, soleil entre les bras, dans toutes les directions à la fois, y compris l'espace arrière. La radiance monte aussi dans la tête et descend dans le reste du corps. (Commentaire de Jean-Marc Mantel : « *A travers cette écoute, l'esprit devient silencieux, et les énergies cristallisées dans certaines régions du corps peuvent réintégrer la globalité* »)

C'est cette pose qui m'a le plus touchée, que j'ai trouvée la plus « en ouverture », ce qui est bien en lien avec l'ouverture du cœur qui déborde alors largement le corps physique.

« Je remarquai que les effets de la prière du cœur apparaissent sous trois formes : dans l'esprit, dans les sens et dans l'intelligence. Dans l'esprit par exemple, la douceur de l'amour de Dieu, le calme intérieur, le ravissement de l'esprit, la pureté des pensées… ; dans les sens, l'agréable chaleur du cœur, la plénitude de douceur dans les membres, le bouillonnement de la joie, la légèreté, la vigueur de la vie, l'insensibilité aux maladies ou aux peines… la conscience de la douceur de la vie intérieure, la certitude de la proximité de Dieu et de son amour pour nous… » (« Récits d'un pèlerin russe » - auteur anonyme*)*

d) « Confortablement installé sur un siège, les bras croisés, ayant fixé la pensée au creux des aisselles, grâce à cette absorption on obtiendra la quiétude ».

La pose du corps bras croisés est la même que celle évoquée en « b ».

La notion « d'absorption » me paraît essentielle. Ce n'est pas une concentration où l'esprit irait rechercher la sensation ; l'esprit est absorbé dans la lumière.

***

Nous avons pratiqué assis jambes croisées. Il est tout à fait possible de pratiquer assis sur une chaise. L'essentiel est de se sentir « confortablement installé » -ce qui ne signifie bien sûr pas d'être avachi-.

Nous avons également expérimenté cette approche en étant allongés sur le dos, bras pliés, les paumes sur le dessus de la poitrine, en laissant s'éveiller également la sensation sous les paumes des mains (qui irradie la région du cœur), puis sous les aisselles (sans ordre chronologique, chacun laissant émerger ce qui apparaît) ; on peut aussi commencer par « écouter » d'abord un côté, puis l'autre.

Cette approche me paraît très intéressante, notamment pour les personnes qui ont des difficultés à sentir la radiation, la chaleur, l'énergie car la chaleur des mains en contact avec le buste émerge assez facilement ; pour celles également pour qui la posture assis jambes croisées est trop génératrice de tensions. Mais la dilatation de la radiation va moins loin que dans la posture assis, elle reste cantonnée au demi-buste supérieur.

***

- Un grand cœur-soleil -

Shloka n°49 :

Hrdyakase nilinaksah padmasamputamadhyagah
Ananyacetah subhage param saubhagyam apnuyat

a) « Ô Beauté !Les sens disséminés dans l'espace du cœur, perçois l'essence de la Shakti comme une poudre d'or d'une indicible finesse qui scintille en ton cœur et delà se déverse dans l'espace. Alors, tu connaîtras la béatitude suprême.

b) « O Bienheureuse ! Les sens anéantis dans l'éther du cœur, ayant chassé tout objet de sa conscience, il obtient la plus haute faveur, celui qui pénètre jusqu'au centre du calice où s'entrelacent deux lotus »

c) « Celui dont l'esprit, en même temps que les autres sens, fusionne avec l'espace intérieur du cœur, qui est entré mentalement dans le centre des deux coupes du cœur de lotus, qui a exclu toute chose hormis la conscience, acquiert la plus haute fortune, Oh Bel Etre ».

d) « O Bienheureuse ! Les sens anéantis dans l'espace du cœur, l'esprit indifférent à toute autre chose, celui qui accède au milieu de la coupe bien close des lotus atteindra la faveur suprême »

e) « Ferme tes yeux et fixe ton attention sur l'espace du cœur. Visualise le lotus du cœur et garde ton attention fixée sur le milieu du lotus » *(Pratiqué ainsi en stage avec Swami Nischalananda)*

Nous avons pratiqué assis, jambes croisées. Après l'expansion du cœur vécue dans le shloka précédent, ici l'attention se re-centre dans un premier temps sur l'espace du cœur. Nous pouvons, pour cela, suivre d'abord le mouvement du souffle, l'inspir, du bas ventre à la gorge, caresse l'espace du cœur, l'éveille ; l'expir, de la gorge au bas ventre, enveloppe cet espace du cœur en redescendant… Petit à petit, la longueur de l'inspir et de l'expir raccourcit pour se focaliser autour du cœur, jusqu'à ce que le cœur lui-même inspire et expire, dans toutes les directions à la fois, devant, derrière, à droite, à gauche, en haut, en bas…sensation d'un cœur-éponge qui gonfle et dégonfle. Ou encore, l'inspir est pris dans le dvadashanta (12 doigts devant le bout du nez) et descend vers le cœur ; l'expir part du cœur vers le dvadashanta extérieur ; personnellement, je trouve cette respiration plus « limitée » entre ces deux points, elle m'incite à une certaine concentration, donc une légère intention ; je préfère la précédente dans laquelle le souffle s'étale dans le vaste sans limite, et dans cette vastitude, le point du cœur apparaît de lui-même, sans être allé le chercher (contrairement à la concentration). Néanmoins, pour des élèves peu expérimentés, la concentration a tout à fait son utilité.

Après un certain temps, quand la sensibilité de l'espace du cœur est très vivante, nous visualisons deux fleurs de lotus entrelacées si cela est facile, sinon une seule fleur suffit (c'est ma préférence). A l'inspir, la fleur s'ouvre, apparaît le cœur du lotus (un soleil jaune brillant avec des rayons), à l'expir, le cœur du lotus souffle une poudre d'or qui se dissémine dans l'espace.

Nous l'avons pratiqué aussi sans fleur de lotus (méthode a)), évoquant simplement le scintillement d'une poudre d'or dans l'espace du cœur. L'espace du cœur se gorge de poudre d'or à l'inspir, puis souffle cette poudre scintillante dans l'espace à l'expir, dans toutes les directions… chaque grain de cette poudre d'or se dépose délicatement sur tout ce qu'il touche dans l'univers, un peu comme la rosée se dépose à l'aube sur tout ce qui vit… l'amour inonde tout ce qu'il rencontre…le Beau est dans tout…

Puis apparaît le silence…

Commentaire de Lilian Silburn *: « Pénétrer dans son propre cœur signifie, en effet, pénétrer au cœur même des choses ; toute distinction entre cœur et monde, entre sujet et objet ayant disparu, on jouit d'une béatitude…* »

Dans les « Récits d'un pèlerin russe », écrit au 19ème siècle en Russie par un auteur anonyme, ainsi est décrite la manière de s'exercer à la prière du cœur, description elle-même reprise d'un texte beaucoup plus ancien, « La Philocalie » *: « Demeure assis dans le silence et dans la solitude, incline la tête, ferme les yeux ; respire plus doucement, regarde par l'imagination à l'intérieur de ton cœur, rassemble ton intelligence, c'est-à-dire ta pensée, de ta tête dans ton cœur. Dis sur la respiration : « Seigneur Jésus-Christ, ayez pitié de moi », à voix basse, ou simplement en esprit. Efforce-toi de chasser toute pensée, sois patient et répète souvent cet exercice ».* Incroyable similitude !!!

Puis plus loin dans ce livre *: « Parfois, je sentais un amour ardent pour Jésus-Christ et pour toute la création divine…Parfois la douce chaleur de mon cœur se répandait dans tout mon être et je sentais avec émotion la présence innombrable du Seigneur. Parfois je ressentais une joie puissante et profonde, à l'invocation du nom de Jésus-Christ et je comprenais ce que signifie sa parole « Le Royaume de Dieu est à l'intérieur de vous » ».*

Dans cette méditation sur le point du cœur, parfois le souffle raccourcit, de plus en plus… devient minuscule… un infime point d'inspiration… un infime point d'expiration… quasiment jusqu'à la suffocation… à la fois porte ouverte sur la félicité… à la fois terreur de disparaître si le souffle s'éteint complètement… Que faire de ça ?

Et au détour d'un hasard, un ami me prête un livre de Christiane Singer, *« Une Passion, entre ciel et chair »*. La première phrase qui me saute aux yeux est celle-ci : *« Trois fois j'ai vécu dans ma vie de moniale les incursions du divin – **ces instants de suffocation où le ravissement et la terreur se confondent**… »*

Laisser être. Ne rien chercher, ne rien esquiver.

***

- La petite flamme -

Shloka n°37

Dhamantah ksobhasambhutasuksmagnitilakakrtim
Bindum sikhante hrdaye layante dhyayato layah

a) « Si tu médites dans le cœur, dans le centre supérieur ou entre les deux yeux, se produira l'étincelle qui dissoudra la pensée discursive, comme lorsqu'on effleure les paupières avec les doigts. Tu te fondras alors dans la conscience suprême »

b) « Cette flamme subtile, née de l'effervescence, semblable à la marque rouge de l'initié, il faut la visualiser dans son cœur et au sommet de la mèche de cheveux : à la fin, toute agitation retombée, on s'absorbera dans la Conscience éclatante »

Commentaire de Pierre Feuga : « Quel que soit l'endroit où l'on visualise la flamme subtile – cœur, milieu des sourcils ou le sommet de cette mèche de cheveux que portent les brahmanes-, il importe que l'effervescence disparaisse afin que la fusion dans la pure Conscience se réalise ».

c) « Le yogi devrait méditer dans le cœur ou dans le dvadasanta sur la bindu, qui est une étincelle subtile de feu, ressemblant à une tilaka, produite par la pression sur le dhama ou teja (lumière existant dans les yeux). Par une telle pratique, la pensée discursive du yogi disparaît, et, à sa disparition, le yogi est absorbé dans la lumière de la conscience suprême »

d) « Si l'on médite dans le cœur et au sommet de la mèche de cheveux sur le bindu, point semblable à la marque rouge, ce feu subtil que produit une certaine effervescence ; à la fin, lorsque celle-ci a disparu, on s'absorbe dans la Lumière (de la Conscience) »

Commentaire de Lilian Silburn : « …il s'agit ici du bindu – feu subtil qui jaillit comme une flamme entre les sourcils… on imagine ce bindu dans le cœur et aussi dans le sikhanta ou bhramarandhra, dans le cerveau »

Ce shloka est particulièrement délicat à interpréter. Nous avons choisi de le pratiquer selon ce qui a émergé dans l'instant et qui rejoint les points communs aux quatre versions :

Visualisant une petite flamme au point centre du cœur… sa délicate chaleur ressentie, sa douce lumière, comme un point (bindu)…

Puis est apparue une autre flamme au point centre des sourcils (en prenant soin de ne pas « projeter » les yeux vers l'avant, ce qui serait signe de concentration, de projection, de intention… laissez le regard « reculer » et se déposer dans l'arrière tête, comme si le point centre des sourcils était quelques centimètres en arrière du front, dans l'axe vertical tracé depuis le cœur…(deux flammes)

On peut même visualiser à ce moment la fine fumée qui s'élève depuis la petite flamme du cœur, rejoint celle du point centre des sourcils, et s'élève vers le sommet du crâne (sommet de la mèche de cheveux),-après avoir éventuellement ajouté une troisième petite flamme au milieu du cerveau-. Le filet de fumée traverse le sommet du crâne et s'élève vers le ciel… (trois flammes alignées de bas en haut, reliées entre elles par le filet de fumée)

Ressentir la verticalité grâce à ce fin et délicat trait de fumée…

On peut même ajouter une petite flamme dans le périnée et ressentir alors une belle verticalité sans aucun effort musculaire, mais ceci ne figure pas dans le shloka. La verticalité s'impose, sans aucune violence… un fil quasiment invisible reliant une flamme à l'autre… il ne reste que ce fil… tout le corps physique est complètement déposé autour de ce fil…

Et peut-être la disparition du sujet-objet et l'absorption dans la Conscience…

***

La flamme intérieure ne brûle pas nécessairement tout l'espace… elle peut être aussi en « veille », comme la petite flamme d'une chandelle près du lit d'un bébé, qui jamais ne s'éteint, jamais ne vacille, toujours présente. Comment alors pourrais-je avoir peur ?

Cette pratique est accessible à tous assez facilement (pour l'absorption dans la Conscience, c'est autre chose, chacun son « chemin » !) ; elle peut paraître plus douce à nombre de personnes que les shloka consistant à voir son corps ou l'univers brûler (n°52 et 53) pourraient effrayer, voire terrifier. Personnellement, après l'avoir expérimentée, elle m'est souvent revenue en mémoire à des moments divers de mon quotidien. Mon corps la revivait. C'était alors, comme si une petite voix me disait :

« Il y a une flamme, il y a un feu, tout près, infiniment près » (« Amour sans limites », Un moine de l'Eglise d'Orient*)*

… ou me rappelait :

« Nous sommes invités à prendre soin de cette flamme intérieure, de ce germe (bindu), pour notre bien-être et le bien-être de tous » (Introduction à la prière du cœur, Monseigneur Martin, un dimanche à 8 heures dans la crypte, Monastère St Michel du Var, Lorgues)

Nous pouvons aussi la ressentir ainsi :

« *Le feu jaillit du buisson qui brûle, sans que pourtant la flamme anéantisse le buisson… tu peux voir dans le Buisson Ardent l'expression d'une protection divine qui, à travers toutes les brûlures et toutes les douleurs, maintient l'existence… tu peux y voir aussi le signe d'une*

purification divine douloureuse mais qui libère… Dans la flamme du buisson, tu peux entrevoir ce que je suis. Ton Seigneur, le Seigneur Amour, n'est-il pas un feu dévorant ?…

… Oh, vois-tu la flamme que personne n'allume, mais qui jaillit dans mon Cœur même, la flamme qui est Moi ? Vois-tu l'incendie divin s'étendre sur le monde ? L'univers entier est le Buisson Ardent » (« Amour sans limites », Un moine de l'Eglise d'Orient*).* Cette dernière phrase rejoint les shloka n°52 et 53.

***

En approchant la flamme d'une bougie d'un bâtonnet d'encens pour l'allumer, ce dernier s'enflamme… lorsque les deux flammes s'étreignent, il n'en reste plus qu'une. Le bâtonnet et la bougie se séparent : deux flammes ; ils se rapprochent : une seule flamme. Un seul feu malgré la vision des deux flammes. Une seule conscience malgré la vision d'une multitude d'êtres. Un, au-delà de l'apparence de plusieurs. Ne pas se laisser aveugler par l'apparence de la multitude.

***

- Le sentiment du cœur -

Shloka n°71

Anande mahati prapte drste va bandhave cirat
Anandam udgatam dhyatva tallayas tanmana bhavet

a) Lorsque tu retrouves un être aimé, sois totalement dans cette félicité et pénètre cet espace lumineux

b) Ou encore, revoyant un parent après une longue séparation, quelle immense joie ! Que l'on médite sur cette félicité qui vient de jaillir, qu'on s'y absorbe, que la pensée s'identifie à elle

c) A l'occasion d'une grande joie, ou à l'occasion du plaisir de retrouver un ami ou un proche après une longue période, l'on devrait méditer sur la joie elle-même, et être absorbé en elle. L'esprit sera alors identifié à elle.

d) Ou encore, à la vue d'un parent dont on a été longtemps séparé, on accède à une félicité très grande. Ayant médité sur la félicité qui vient de surgir, on s'y absorbe, puis la pensée s'identifie à elle

Peut se pratiquer allongé sur le dos si nécessaire, sinon assis jambes croisées, une position confortable. Nous commençons par visualiser un être aimé, quelqu'un qui réveille en nous le sentiment de joie, d'amour, comme lors de retrouvailles après une longue séparation (pas quelqu'un qui stimule le désir)… ressentir la zone du cœur s'éveiller, se réchauffer, se dilater, le jaillissement de ce qui est là… dans le tout premier moment, le regard est sur l'objet, la personne aimée, puis quand la « sensation » physique de l'Amour et/ou de la Joie est bien présente dans l'espace du cœur, lâcher l'objet, oublier la personne, ramener le regard vers l'Amour qui éclaire l'objet (comme si les yeux, projetés vers la personne aimée, revenaient dans l'arrière-tête)… rester dans l'Amour, dans l'expansion lumineuse… (ne pas faire de l'Amour lui-même un objet-concept, ramener toujours le regard en arrière-plan) …

Le sentiment qui émerge peut se colorer de divers teintes : couleur de l'Amour ou de la Joie liée à l'Amour, voire les deux à la fois, et/ou encore de l'émerveillement, de la gratitude, de la louange. Laisser émerger ce qui apparaît.

Une parabole de cette pratique : Voyant un immense lac, et le reflet de la lune sur le lac (l'objet d'amour, l'être aimé)… l'objet d'amour a pour « objectif » de nous rappeler l'amour, comme le reflet de la lune a pour vocation de nous rappeler la lune, mais ne pas confondre son reflet avec la lune elle-même. Voyant son reflet, prenant conscience, me souvenant de l'existence de la lune, je peux alors lâcher mon regard du reflet et le ramener vers la lune elle-même, en moi, tout au fond de moi. *« La distance est nulle entre ce que vous désirez être et ce que vous êtes » (Jean-Marc Mantel – forum Internet)*

Rien ni personne ne peut m'apporter l'amour qui me cherche, Personne à saisir puisque Tout est déjà là, en moi. L'Amour est moi, espace infini…

Lâcher l'objet cause du plaisir, de la joie, etc. Laisser l'objet vous quitter.

***

«Votre premier amour n'a ni début ni fin. Votre premier amour n'est ni votre premier, ni votre dernier amour. C'est seulement l'amour. Il est un avec tout ce qui est…

Regardez la rivière de votre vie, et observez les nombreux ruisseaux qui s'y sont jetés pour vous nourrir et vous aider. Si vous voyez le soi au-delà du soi, la personne au-delà de la personne, l'être vivant au-delà de l'être vivant, vous verrez que vous êtes moi et que vous êtes aussi elle…

Regardez votre premier amour et vous verrez qu'il n'a ni commencement ni fin ; ***il ne cesse de se transformer…***

Où est le soi ? Où est le non-soi ? Où est votre premier amour ? Où est votre dernier ? Quelle est la différence entre votre premier et votre dernier amour ? Comment quelque chose peut-il mourir ?

Partout où il y a forme, il y a tromperie. Pouvez-vous attraper l'eau à travers la forme ? Pouvez-vous retrouver sa source ? Savez-vous où elle se termine ? Votre premier amour n'a ni commencement ni fin. Il est toujours vivant, dans le courant de votre être. Regardez profondément la nature de votre premier amour et vous verrez le Bouddha » (« L'esprit d'amour », Thich Nhat Hanh*)*

***

Citations :

« La joie est souvent considérée comme liée à une circonstance particulière. Lorsqu'elle survient, ***l'esprit peut se dégager de la circonstance déclenchante et s'absorber dans la joie elle-même****. La joie jaillit alors comme une réalité vivante, non mentale, non conceptuelle, libre du passé, du futur et de toute projection » (commentaire du verset 71 par Jean-Marc Mantel).*

Je me souviens d'un office au monastère Saint-Michel du Var, un jour où le Père Séraphim (Jean-Yves Leloup) était présent. Au moment où il m'a donné la communion, nos regards se sont croisés, se sont immobilisés, se sont fondus, se sont unis… communion… regards d'âme à âme, sans personne pour regarder… il n'y pas un Père et une laïque, il n'y a pas un homme et une femme, il n'y a personne… ta conscience est ma conscience, ma conscience est ta conscience… émerveillement… je ne me souviens ni de son visage, ni de ses yeux, simplement la profondeur de son regard… une telle douceur, une telle stabilité, pas la moindre trace d'émotivité, de peur, de doute, pas le moindre évitement… ce regard s'est gravé dans ma mémoire, comme un rappel, un signal d'alarme qui sonne lorsque je redeviens amnésique…

Dernièrement, au cours d'un moment de méditation, je demandais à Jésus Christ : *« Quelle était ta voix ? »*. J'aurais tellement aimé l'entendre. Sentir l'intonation. Cela m'a rappelé un koan zen : *« Quel était ton visage avant la naissance de tes parents ? »*. Avant la généalogie, avant la personnalité, avant les conditionnements… Certes, jamais je ne pourrai entendre la voix du Seigneur Jésus en termes de sons, bien sûr, mais je peux entendre sa voix au-delà de sa coloration, je peux entendre ce qui est en arrière-plan de sa voix, ce qui la sous-tend, de même que je peux voir mon visage tel qu'il est sous le masque, tel qu'il était avant la naissance de mes parents.

***

« Le moindre plaisir est au fond un reflet de la félicité divine du Soi et la jouissance éprouvée quand on parvient à la fin désirée procède de la conscience de soi avec laquelle on a pris momentanément contact. L'être entier, apaisé et satisfait, se ramasse dans son bonheur au cour des jouissances profanes et ressent la plénitude. ***Puis, si la jouissance s'approfondit et envahit toute la conscience, l'objet, cause du plaisir, s'évanouit sous le flot montant de la félicité mystique et, par celle-ci, on se perd dans l'énergie elle-même de la félicité****. Ainsi la jouissance telle que Abhinavagupta la définit devient la meilleure des voies d'accès vers l'intériorité : « Ce qu'on appelle béatitude suprême, sérénité, émerveillement, dit-il, n'est qu'une détermination de la conscience de soi dans laquelle on savoure de façon indivise la liberté fondamentale qu'on ne peut séparer de l'essence de la conscience ». Et Bhattanarayana s'écrie de son côté : « Quelle que soit la félicité examinée ici-bas et dans les trois mondes eux-mêmes, elle ne semble qu'une goutte de ce Dieu, Lui, océan de félicité auquel je rends hommage ! ». Cette glorification de la jouissance n'exclut pas néanmoins un renoncement radical car on n'accède à la félicité indifférenciée qu'en se détournant de toutes les jouissances particulières. » « (Le Vijñana Bhaïrava », Lilian Silburn)*

« Du contentement, l'obtention du bonheur suprême » (Les Yogasutra, Patanjali, II-42 – Alyette Degrâces)

« Dans un cœur où a encore place ceci ou cela se trouve facilement aussi quelque chose qui empêche Dieu d'agir pleinement. Si le cœur doit être parfaitement préparé, il faut qu'il repose sur un pur néant… De même, si Dieu veut écrire dans mon cœur d'une façon accomplie, alors tout ce qui s'appelle ceci ou cela doit être chassé du cœur. Comme c'est justement le cas chez un cœur détaché » (Maître Eckhart)

« Même si elle (l'âme) contemple Dieu, en tant qu'il est Dieu, qu'il est forme, qu'il est Trinité, c'est une imperfection en elle ! Mais quand tout ce qui a forme est détaché de l'âme et qu'elle ne contemple plus que l'Un simple, alors l'essence nue de l'âme reçoit l'essence nue sans forme de l'unité divine » (Maître Eckhart)

«Q- D'où vient le désir de s'unir à Dieu ?
R- L'union appartient au mystique et l'unité au sage. Le mot « union » présuppose des parties. Vous vous prenez pour une fraction, une entité isolée, et vous languissez de retourner à ce que vous supposez être votre origine…
Q- Il y a sûrement un désir ardent religieux et idéaliste qui ne vient pas de l'isolement.
R- Bien sûr, en dernier lieu cela vient du Soi, de votre nature réelle… Lorsque vous acceptez que vous êtes ce que vous cherchez, le mental ne projette plus « d'extérieur ». Tant que vous cherchez en dehors de vous-même, vous supposez une séparation. Tout effort crée automatiquement un isolement… Laissez-vous faire, inviter, attirer… Le mental doit arriver à comprendre que ce qu'il désire le plus ne peut être trouvé « au dehors »… » (Jean Klein « Qui suis-je ? »)

« Cela signifie qu'il n'y a ni chemin, ni voie, puisque la distance est nulle entre ce que je suis et ce que je désire être. Je suis ce que je désire être. On ne peut qu'accueillir cette perspective et la laisser agir, comme un remède qui est absorbé et agit en son temps. Toute agitation

mentale ne fait que stimuler la projection, qui fait miroiter devant le regard de l'Un la carotte séduisante nommée moi. Les projections s'éteignent lorsqu'elles ne sont plus nourries par la croyance en leur réalité… lorsque toutes les projections sont éteintes, par inanition pourrait-on dire, ce qui reste est le pur vécu de la conscience sans objet » (Jean-Marc Mantel, forum Internet)

***

Je souhaite, à cet instant, évoquer Monseigneur MARTIN, extrêmement présent dans tout ce mémoire, comme un souffle invisible qui enveloppe chaque mot. Peu de citations ici de sa part car son enseignement est oral (Monastère St Michel du Var, Lorgues). Je ne peux l'écouter avec la tête. Je l'écoute avec tout mon corps. Son enseignement me pénètre comme l'eau bouillante versée sur un sachet de thé. Les mots disparaissent. L'essence m'inonde.

Quand j'assiste à ses sermons, c'est comme s'il lançait des couteaux dans mon cœur… la carapace saigne, pleure… mais auparavant, il a pris soin de tremper les pointes acérées dans le nectar d'Amour… les lames transpercent, créent des failles, des ouvertures, dans lesquelles le nectar d'Amour pénètre, se répand, inonde tout mon cœur…

Citons Pema Chödron lorsqu'elle décrit la Bodhichitta :

Chitta signifie « esprit » et aussi « cœur » ou attitude. Bodhi signifie « éveillé », « illuminé » ou complètement ouvert.

Parfois, le cœur et l'esprit complètement ouverts de la bodhichitta sont appelés le point sensible, c'est un endroit aussi vulnérable et tendre qu'une plaie à vif. Il équivaut, au moins en partie, à notre capacité d'aimer. Même les gens les plus cruels possèdent ce point sensible…

La bodhichitta est aussi assimilable en partie à la compassion – cette capacité à ressentir la douleur que nous partageons avec les autres. Sans nous en rendre compte, nous nous protégeons continuellement de cette douleur parce qu'elle nous fait peur. Nous dressons des murs protecteurs faits d'opinions, de préjugés et de stratégies, des barrières reposant sur la peur profonde d'être blessé. Ces murs sont renforcés par toutes sortes d'émotions… Mais heureusement pour nous, ***ce point sensible est comme une faille dans ces murs que nous avons érigés****. C'est une ouverture naturelle dans les barrières que nous créons quand nous avons peur. Avec de l'entraînement, nous pouvons apprendre à trouver cette ouverture. Nous pouvons apprendre à saisir cet instant de vulnérabilité pour éveiller la bodhichitta… sous la dureté de cette armure il y a la tendresse que fait naître une tristesse authentique. C'est notre lien avec tous ceux qui ont jamais aimé… ce cœur authentique de tristesse peut nous enseigner une grande compassion, nous rendre humble quand nous sommes arrogants et nous adoucir quand nous sommes méchants.. Il nous réveille quand nous avons tendance à nous endormir et transperce notre indifférence.* ***Cette douleur sans trêve en plein cœur est une grâce qui, entièrement acceptée, peut être partagée avec tous…*** *»*

(« Les bastions de la peur – pratique du courage dans les moments difficiles » - Pema Chödron *»)*

Dans son ouvrage intitulé « *L'esprit d'amour »*, Thich Nhat Hanh évoque le temps où, jeune moine, il tomba amoureux d'une moniale…et fait le lien avec la bodhichitta :

« L'amour est très lié à la bochichitta. Dans mon cas, l'amour était lié à mon vœu de devenir moine, de pratiquer pour toute une génération et toute une société. Au début, il y avait eu de l'attachement et un conflit intérieur (au moment où il se prend conscience d'être amoureux), *mais en l'espace de vingt-quatre heures, le conflit s'était déjà transformé. Le deuxième jour que nous avions passé ensemble, nous n'avions plus parlé que de continuer notre pratique en tant que moine et nonne. La bodhichitta était notre soutien et notre protection. J'avais même surmonté le désir d'aller frapper à sa porte et de l'inviter à discuter dans la salle de méditation. Grâce à notre bodhichitta, nous n'avons eu aucun effort à faire pour observer les préceptes, nous les avons simplement suivis naturellement. C'est la bodhichitta qui nous a protégés.*

Quand vous êtes animé par la bodhichitta, la volonté de vous consacrer à la pratique du Dharma pour le bonheur et le bienfait de tous les êtres, vous n'avez besoin de rien d'autre. ***La bodhichitta est une source de pouvoir en vous****. La meilleure chose que vous puissiez faire pour les autres, c'est de les aider à toucher la bodhichitta en eux. La semence de la bodhichitta étant déjà là, il suffit de l'arroser pour la faire germer »* (« *L'esprit d'amour »*, Thich Nhat Hanh)

***

« L'Amour divin est semblable à une pression atmosphérique qui entoure, enserre chaque être et pèse sur lui. Il assiège chaque homme, il veut le prendre. Il cherche à se frayer une ouverture, à trouver le chemin qui conduit au cœur et permet de pénétrer partout. La différence entre le pêcheur et le saint, c'est que le pécheur ferme son cœur à l'Amour, tandis que le saint s'ouvre à cet Amour. Mais il s'agit du même Amour, de la même pression. L'un rejette, l'autre accepte. Il n'y a pas d'acceptation sans grâce, mais cette grâce ne se mesure pas » (« Amour sans limites », Un moine de l'Eglise d'Orient*)*

« Oh, donne-moi, Seigneur Amour, la grande secousse initiale ! La percussion d'une pierre contre une autre pierre fait ***jaillir l'étincelle****. Que le choc produit par* ***l'écroulement des murs de séparation allume en moi l'incendie désiré*** *et me rende participant du Buisson Ardent ! » (« Amour sans limites »,* Un moine de l'Eglise d'Orient*).*

***

CHAPITRE III :

LA NON SEPARATION

- Corps de feu -

Shloka n°52

Kalagnina kalapadad utthitena svakam puram
Plustam vicintayed ante santabhasas tada bhavet

a) « Concentre toi sur un feu de plus en plus ardent qui monte de tes pieds et te consume entièrement. Lorsqu'il ne reste que cendres dispersées par le vent, connais la tranquillité de l'espace qui retourne à l'espace »

b) « Comme une forteresse consumée par le feu du Temps, qui surgit du pied de ce Temps : ainsi, par une concentration intense, doit-on visualiser son propre corps. A la fin, on trouvera la sérénité » *(note de l'auteur : « le verset semble faire allusion à une ancienne pratique d'impositions où l'adepte touchait successivement de sa main tous les membres et organes de son corps en remontant du gros orteil droit au sommet de la tête. En chaque endroit, il visualisait des flammes dévorantes jusqu'à ce que toute l'image de son corps fût réduite en cendres ».*

c) « La contemplation devrait s'établir de la manière suivante : « Mon corps a été brûlé par le feu de kalagni s'élevant depuis l'orteil de mon pied droit ». Le yogi expérimentera alors sa (véritable) nature qui est toute paix » *(Commentaire de l'auteur : « Le feu a le pouvoir de briser les résistances et de détruire les impuretés. Les résistances sont les conséquences psychiques et corporelles du sens de séparation… L'impureté est l'obscurité, c'est-à-dire ce qui n'est pas illuminé par la lumière de la conscience… »)*

d) « On doit intensément se concentrer sur sa propre forteresse comme si elle était consumée par le feu du Temps qui surgit du pied de ce Temps. Alors, à la fin, se manifeste la quiétude »*. (Le symbole de la forteresse pour désigner le corps humain est traditionnel en Inde).*

Une première possibilité consiste à pratiquer allongés sur le dos. Nous commençons par visualiser un grand feu proche des plantes de pied, ressentant une douce chaleur sous la plante des pieds, entendant le crépitement des flammes vivantes. Puis le gros orteil droit s'embrase, nous ressentons la braise incandescente, chaude, vibrante, dans le gros orteil… cette sensation se répand à tout le pied, dessous, dessus… puis remonte dans la cheville… le long du tibia, mollet… comme un bâtonnet d'encens qui se consume… douce chaleur purifiante… feu divin purificateur…l'Amour brûlant qui nettoie… Au fur et à mesure que la braise rougeoyante remonte le long du corps, nous ressentons les parties précédemment brûlées tomber en cendre tiède… (image du bâtonnet d'encens)… Nous remontons ainsi jusqu'au haut de la cuisse, puis retour au gros orteil gauche pour remonter jusqu'au bassin ; puis le bassin en entier (en commençant par les fesses, souvent plus sensibles), en insistant sur les hanches où sont logées de nombreuses résistances, le ventre, les lombaires… plexus solaire, milieu du dos… poitrine, haut du dos jusqu'au cou… puis main droite, en remontant vers l'épaule droite… main gauche en remontant vers l'épaule gauche… nuque, cou… arrière tête, visage, toute la tête en feu… toujours suivi de la sensation de cendres tièdes petit à petit, jusqu'à ressentir tout le corps en cendres… toute cette cendre balayée par le vent… ressentir… l'espace qui retourne à l'espace…

Une autre possibilité, selon la capacité de chacun, consiste à pratiquer assis, jambes croisées. Alors, la notion de « forteresse » apparaît plus nettement. Dans cette posture, plutôt

que de ressentir la braise ardente, c'est le feu qui pénètre par le gros orteil : le feu intérieur, le feu divin qui pénètre dans le pied, se propage dans la jambe… puis l'autre jambe… le bassin s'embrase (on peut ressentir le foyer sous le bassin, le bois qui se consume), la flamme divine, flamme de la verticalité s'élance depuis le périnée jusque dans la gorge, vient lécher chaque parcelle de l'espace intérieur…devant, derrière, à droite, à gauche… le feu intérieur dévorant…

Conscience des paumes de mains qui sont déposées sur les genoux, fusion entre les paumes et les genoux, la flamme s'embrase et remonte vers l'épaule… tout le corps comme un feu ardent… la verticalité… l'élan vers le ciel… la flamme traverse le cou, emplit la tête… toute la tête comme un soleil irradiant dans toutes les directions… tout le corps, un grand feu… ressentir…

Ressentir au-delà du feu lui-même, sa chaleur tout autour (comme le corps énergétique qui se diffuse 12 doigts au-delà du corps physique), le rayonnement du feu dans tout l'espace environnant…dans toutes les directions… jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sensation du tout, comme si le vent avait balayé les cendres du feu consumé… rester avec ce qui est…

***

Citation : « *Le feu spirituel est la lumière de la conscience. Lorsque l'esprit est perdu dans le monde des projections, le feu spirituel est assoupi**. Lorsque l'esprit s'extrait du monde des projections, le feu spirituel s'éveille, telle une flamme qui jamais ne s'éteint*** » (Jean-Marc Mantel)

***

Il m'a paru important d'insister avant la pratique sur le fait de ressentir plutôt que de visualiser, de manière à rester collé à la sensation plutôt que de prendre le risque de partir dans la pensée, voire la peur d'imaginer son corps brûler. L'esprit ne peut pas à la fois ressentir et penser, donc rester complètement dans la sensation, la vivre intensément, jusqu'à ce que, à la fin, la sensation elle-même se dissolve, brûlée, consumée…

Pendant la pratique, on peut insister sur la douceur de la chaleur, le plaisir de ressentir les résistances et les impuretés se consumer et disparaître, ou axer davantage sur l'ardeur du feu, la force vive du feu.

Personnellement, j'aime beaucoup cette pratique, après laquelle j'ai vraiment la sensation de m'être complètement purifiée. C'est comme si mon corps se retrouvait vide de densité, vacant, libre, transparent, prêt à recevoir l'Amour, la Grâce…

Cette méditation constitue une belle préparation aux pratiques suivantes. Le corps physique, avec ses restrictions, ses tensions, ses limites, souvent ressenti comme un mur de séparation, s'étant dissout, la « sensation de non séparation » apparaît spontanément.

Nous avons également pratiqué cette méditation partiellement, c'est-à-dire en posture assis, jambes croisées, les mains déposées sur les genoux, en laissant s'éveiller la sensibilité dans les mains (d'abord les paumes, le creux des paumes, les monts des doigts), puis les doigts l'un après l'autre. Par exemple, sentir le flux de la vie dans le pouce, puis cette énergie se dirige au bout du pouce, dans un point extrême, et hop, comme si le pouce était un briquet, la flamme s'allume au bout du doigt…puis tous les autres doigts, jusqu'à ce que les flammes reviennent vers le centre de la main et que celle-si soit en feu… à la fin de la pratique, j'avais l'impression d'être amputée de mes deux mains… disparition complète de la saisie, de la pince qui accroche… quel bonheur…

Citations :

« Etre vide de tout le créé, cela veut dire être plein de Dieu » (Maître Eckhart)

« Plus l'homme a réussi à se rendre réceptif à l'infusion de Dieu en lui, plus il est bienheureux » (Maître Eckhart)

« Dépouillez-vous de tout ce qui est image et unissez-vous à l'image sans essence et sans forme » (Maître Eckhart)

« Quand l'âme est allumée par l'amour divin, Dieu est né dans l'âme et le Saint-Esprit est un attiseur de l'amour » (Saint Augustin)

« Laissez la place… »… (Monseigneur Martin)

***

- Corps d'éther -

Shloka n°43 :

Nijadehe sarvadikkam uygapad bhavayed viyat
Nirvikalpamanas tasya viyat sarvam pravartate

a) « Lorsque tu saisis la spatialité lumineuse de ton propre corps irradiant dans toutes les directions, tu te libères de la dualité et t'intègres à l'espace »

b) « Que l'on évoque l'espace illimité en son propre corps dans toutes les directions à la fois : alors, pour un être libre de dualité mentale, tout devient espace illimité »

c) « Celui qui contemple sunya (la vacuité spaciale) dans son propre corps, simultanément dans toutes les directions, et sans aucune forme-pensée, expérimente la vacuité tout autour »

d) « Qu'on évoque l'espace vide en son propre corps dans toutes les directions à la fois. Alors, pour qui jouit d'une pensée libre de dualité, tout devient espace vide »

***

Shloka n°47 :

Sarvam dehagatam dravyam viyadvyaptam mrgeksane
Vibhavayet tatas tasya bhavana sa sthira bhavet

a) « Ô femme aux yeux de gazelle, laisse l'éther pénétrer ton corps, fonds-toi dans l'indicible spatialité de ton propre esprit »

b) « Toute la substance qui forme le corps, il faut l'évoquer intensément comme imprégnée d'éther : et à la fin, ô Déesse aux yeux de gazelle, cette évocation deviendra permanente »

c) « Oh Œil de Gazelle, laisse le contempler les constituants de ton corps, tels que os, chairs, etc, comme envahis par la pure vacuité. Après cette pratique, sa contemplation de la vacuité deviendra stable »

d) « O Belle aux yeux de gazelle ! Qu'on évoque intensément toute la substance qui forme le corps comme pénétrée d'éther. Et cette évocation deviendra alors permanente »

« A la sensation familière d'un corps opaque et étroitement limité –le corps dont nous avons accepté l'idée depuis l'enfance- se substitue celle d'une forme sans contours, sans résistance, homogène et omnipénétrante comme l'éther » (Commentaire de Pierre Feuga)

« Ces méditations mettent en jeu le sens tactile dans ce qu'il a de plus fin et de plus pénétrant. Le tantrisme a toujours privilégié ce sens, l'associant à l'air et au cœur. Le tact est un sens plus intime que les autres, plus globalisant car toute sensation qui en procède a le pouvoir de s'étendre, de se propager spontanément, ***de subjuguer l'attention de l'être et donc de l'unifier*** *» (Commentaire de Pierre Feuga)*

« Qu'on l'applique au corps ou à la pensée, cette méthode du vide, habilement maniée, a une efficacité remarquable. A la manière d'un rayon laser, elle foudroie sans pitié toute tendance à l'identification, à l'appropriation. Mais, encore une fois, elle ne doit pas procéder d'un raisonnement philosophique mais d'un élan du cœur qui sait, comme par instinct, que là est son vrai royaume » (Commentaire de Pierre Feuga)

« Si l'écoute se poursuit, la notion de forme disparaît. Ne reste que vibration. Ce vide de forme est nommé vacuité » (Commentaire de Jean-Marc Mantel)

Ces deux pratiques, ainsi que les suivantes, terminent une séance de yoga, lorsque la sensation du corps physique a déjà bien « fondu ». Allongés sur le dos, il ne reste plus que légèreté. Plus aucune conscience d'un contact avec le sol, plus aucun « point dur » sous le corps, plus aucune résistance, plus aucune tension… un corps aérien, comme un fantôme, comme un ange, comme la substance d'un nuage… non-différencié de l'espace qui l'entoure… même le souffle a disparu… Ah, les mots manquent aux émotions ! Comment dépeindre cette sensation où il ne reste plus de sensation…

La méditation sur le « corps d'éther » peut être précédée d'une visualisation (plutôt orientée sur le ressenti que sur le visuel) du corps constitué des cinq éléments : contact avec la terre, l'élément terre dans le corps, dans les os, les dents, etc… ancrage, solidité, force, énergie… puis l'eau, une pluie fine coule sur le corps… l'élément eau dans le corps à travers la lymphe, la transpiration, le sang, l'urine, les cellules, etc… purification, fluidité, circulation… l'élément feu à travers la proximité d'un grand feu, dans une étendue désertique… élément feu dans le corps… le feu gastrique qui brûle les aliments, la température du corps… énergie, émotions, vivacité, passion, ardeur… puis l'air, un grand vent circule autour du corps, pénètre le corps… élément air dans le corps, dans chaque cellule, l'air à travers le mouvement du souffle continu… légèreté, subtilité, finesse … et enfin, l'éther…

Prendre conscience d'être constitué des cinq éléments comme tout ce qui vit autour de nous ne peut que nous « rapprocher » des autres, des êtres, des animaux, végétaux, minéraux, etc… comment alors agresser, exploiter, violenter, désirer ce qui est comme soi-même ?

« Cette image cosmique d'un corps aérien ouvert de tous côtés contredit l'image familière d'un corps alourdi et cerné de limites » (Commentaire de Lilian Silburn)

***

- Corps de conscience -

<u>Shloka n°63</u> :

Sarvam deham cinmayam hi jagad va paribhavayet
Uygapan nirvikalpena manasa paramodayah

a) « Contemple les formes indivises de ton propre corps et celles de l'univers entier comme étant d'une même nature, ainsi, ton être omniprésent et ta propre forme reposeront dans l'unité et tu atteindras la nature de la conscience »

« Par une belle journée ensoleillée, vous regardez le ciel et vous voyez un beau nuage traverser le ciel. Vous admirez sa forme, la façon dont la lumière vient jouer sur lui et l'ombre qu'il crée sur le champ vert. Vous tombez amoureux de ce nuage. Vous voulez qu'il reste avec vous et qu'il continue à vous rendre heureux. Mais la forme et la couleur changent. D'autres nuages viennent se joindre à lui, le ciel s'assombrit et il commence à pleuvoir. Le nuage n'est plus apparent. Il s'est transformé en pluie. Vous vous mettez à pleurer pour que votre nuage bien-aimé revienne.

Mais si vous saviez qu'en regardant la pluie profondément, vous pouvez continuer à voir le nuage, vous cesseriez de pleurer. Quand un nuage se transforme en pluie, vous pouvez regarder profondément la pluie et voir que le nuage est toujours là, en train de rire et de vous sourire. Cela vous rend heureux et vous pouvez cesser de pleurer parce que vous n'êtes plus attaché à l'apparence du nuage. Si vous avez perdu un être cher, regardez profondément et reconnaissez que la nature de votre bien-aimé est la nature de la non-naissance et de la non-mort, du sans venir et du sans partir. C'est l'enseignement du Bouddha sur notre véritable nature ».

b) « En vérité, que l'on contemple parfaitement, de manière simultanée et globale, soit l'univers extérieur, soit son propre corps, comme s'ils étaient faits de Conscience. Alors, plus aucune dualité ne subsistant, surgira l'Eveil suprême »

c) « Quand un aspirant contemple simultanément, avec un esprit inébranlable et libre de toute alternative, son corps ou l'univers entier comme étant de la nature de la conscience, il expérimente l'Eveil Suprême »

Commentaire de Jean-Marc Mantel : « La conscience est réceptivité. La découverte de ce que nous sommes est indissociable du complet abandon de toute forme de préhension. Ce n'est qu'à travers une écoute libre de tension que la nature de ce que nous sommes peut se révéler. L'éveil à la conscience n'est pas une action, qui est de la nature du faire, mais une présence immédiate et instantanée à notre nature de sujet. Aucune technique ne peut nous amener à une telle prise de conscience. La technique est enfermée dans le monde du devenir. Elle maintient l'illusion qu'il y a quelque chose à atteindre, différent de ce que nous sommes. Être est présence. Soyez ! »

d) « En vérité, que l'on évoque parfaitement, de façon simultanée dans sa totalité, soit l'univers, soit son propre corps comme s'il était fait de conscience. Alors, à l'aide d'une pensée sans dualité, on obtiendra le suprême Eveil ».

Nous pouvons commencer par « imager » la conscience, la conceptualiser, pour finir par abandonner l'outil-image. Le corps constitué de conscience, comme constitué d'une lumière blanche éclatante, ou une sensation d'espace illimité, de transparence… voire une matière lumineuse, un peu comme de la lave incandescente… au gré de l'imagination créatrice…

Parfois, le ressenti qui apparaît est un corps constitué de milliers de micro bulles effervescentes, légères, aériennes, non retenues par une peau, lumineuses… des milliers de gouttes de conscience qui, petit à petit, s'éparpillent dans l'univers, virevoltent, gaies, souriantes, libres, tellement libres… qui rencontrent les milliers de gouttes de conscience des autres vivants disséminées dans l'univers, jouent avec, continuent leur promenade, libres, libres, libres… « mes » gouttes de conscience, « leurs » gouttes de conscience, un ballet lumineux, une seule conscience éclatée en des milliards de petites gouttes lumineuses, indifféremment… « mes » et « leurs » ont disparu… tout ce qui vit sur terre, minéraux, végétaux, humains, etc, une seule et même conscience…

Lorsque je regarde une « lampe à lave », je ne peux m'empêcher de penser à cette méditation-là. Pour décrire sommairement ces lampes, des boules de « lave » orange, lumineuses car éclairées par une ampoule dissimulée, se forment, s'élèvent, puis redescendent, s'unissent entre elle jusqu'à former une sorte de « boule conscience collective », puis se re-divisent en « boules de conscience individuelle », puis se ré-unissent à nouveau, se re-séparent, etc, dans un mouvement très lent de va et vient, de bas en haut… mon regard est souvent happé par la vision de cette lampe.

Conscience en soi, conscience autour de soi, une seule et même conscience… un seul et même espace… une seule et même vibration qui traverse les formes apparentes… un peu comme si nous étions « habités » par un corps de fantôme… ce corps de fantôme se déplace, traverse les formes, peut s'unir au corps de fantôme d'un autre être, d'un animal, d'une feuille… un seul et même corps subtil… une seule et même énergie…

Puis laisser le concept, l'image vous quitter… rester dans la sensation… puis laisser partir la sensation… si c'est possible… sinon, observer le besoin de s'accrocher à un support… laisser être ce qui est là… rien n'est mieux, rien n'est moins bien… chaque instant est exactement tel qu'il doit être…

A certains moments, ma chatte vient me voir, débordante d'amour-tendresse… c'est comme si cette masse, ce volume d'amour-tendresse qu'elle contient sortait d'elle et venait rejoindre ma propre masse d'amour-tendresse, laquelle sort également de mon corps… les deux « masses » se fondent en une seule… il n'y a plus un chat et moi, il n'y a plus deux êtres apparemment distincts et séparés, il ne reste que l'Amour…

« La conscience ordinaire oppose sans cesse penseur et pensé qu'un écart empêche toujours de coïncider. Bien au contraire, les habitués de l'extase appréhendent l'essence dans laquelle fusionnent sujet et objet –immuable Lumière de la Conscience- avant son dédoublement en penseur et pensé » (Lilian Silburn, commentaire shloka n°106)

A cet instant, citons à nouveau Jean Klein (*« Qui suis-je ? »)* :

« Ce que vous appelez votre corps n'est qu'une enveloppe dans laquelle vit un corps subtil. Ce corps intérieur est une énergie subtile, la force vitale qui soutient le corps physique. Toute

notre sensibilité dépend de cette force vitale. De manière paradoxale, bien que le corps subtil réside dans le corps physique, il rayonne au-delà de lui et rencontre l'environnement. Ainsi le corps dans sa totalité a une extension bien plus grande que ce que l'on croit en général…

Qu'arrive-t-il au corps énergétique à la mort du corps physique ?

Il se dissout dans l'énergie universelle »

Et encore Jean Klein, pour les inconditionnels ! :

« Encourager la sensation corporelle vous donne un avant-goût de votre sensation globale. La sensation globale va au-delà de la forme physique du corps. Elle se répand dans l'espace environnant. C'est cette sensation d'expansion qui aide à annihiler l'image de soi puisque l'ego n'est qu'une contraction, une fraction. L'expansion est le « non-état » sans ego. Dans l'expansion il n'y a pas d'isolement. C'est l'amour.

Quel est l'outil qu'on utilise dans cette approche ?

C'est une « écoute » profonde, libre d'interférence mentale. Grâce à cette écoute, les couches subtiles paralysées de l'énergie corporelle peuvent se déployer. En travaillant par l'écoute sans volonté ou but à atteindre, le corps trouve son état originel de légèreté, d'expansion, de transparence et l'harmonisation naturelle de l'énergie. En travaillant avec le corps dilaté, on parvient au mental dilaté. Le corps-mental dilaté est le seuil de notre être réel, la conscience sans objet. Au début, il semble que l'accent soit mis sur le corps, mais à la fin l'accent est mis sur l'écoute elle-même – qui est réceptivité, ouverture, notre nature véritable dans laquelle le corps et le mental existent »

Plusieurs autres shloka rejoignent ceux étudiés ci-dessus, nous les reprendrons ci-après uniquement dans la version de Lilian Silburn, les autres versions n'en étant pas très éloignées.

***Shloka n°100* :**

Ciddharma sarvadehesu viseso nasti kutracit
Atas ca tanmayam sarvam bhavayan bhavajij janah

« Celui qui a pour propriété la Conscience réside dans tous les corps ; il n'y a nulle part de différenciation. Ayant alors réalisé que tout est fait de cette Conscience, il est l'homme qui a conquis le devenir »

Commentaire de Lilian Silburn : « La Conscience illumine tout de son éclat, elle règne indivise et égale à elle-même dans tous les êtres, du balayeur des rues au brahmane, de la fourmi aux corps les plus divins »

***Shloka n°104* :**

Vihaya nijadehastham sarvatrasmiti bhavayan
Drdhena manasa drstya nanyeksinya sukhi bhavet

« Après avoir rejeté l'attachement à son propre corps en réalisant : « je suis partout » d'une pensée ferme et d'une vision qui n'a égard à rien d'autre, on accède au bonheur »

« Prenons une comparaison : notre corps forme un tout, il a pourtant plusieurs membres ; et tous les membres, malgré leur nombre, ne forment qu'un seul corps. Il en est ainsi pour le Christ (…) Le corps humain se compose de plusieurs membres, et non pas d'un seul. Le pied aura beau dire : « Je ne suis pas la main, donc je ne fais pas partie du corps », il fait toujours partie du corps. L'oreille aura beau dire : « Je ne suis pas l'œil, donc je ne fais pas partie du corps », elle fait toujours partie du corps. Si, dans le corps, il n'y avait que les yeux, comment pourrait-on entendre ? S'il n'y avait que les oreilles, comment pourrait-on sentir les odeurs ? Mais, dans le corps, Dieu a disposé les différents membres comme il l'a voulu. S'il n'y en avait qu'un seul, comment cela ferait-il un corps ? Il y a donc à la fois plusieurs membres, et un seul corps. L'œil ne peut pas dire à la main : « Je n'ai pas besoin de toi » ; la tête ne peut pas dire aux pieds : « Je n'ai pas besoin de vous » (…)

Or, vous êtes le Corps du Christ et, chacun pour votre part, vous êtes les membres de ce Corps » (Epître de Paul aux Corinthiens)

Shloka n°107 :

Svavad anyasarire 'pi samvittim anubhavayet
Apeksam svasarirasya tyaktva vyapi dinair bhavet

« Que même dans le corps d'autrui on saisisse la conscience comme dans le sien propre. Se désintéressant de tout ce qui concerne son corps, en quelques jours on devient omnipénétrant »

Commentaire de Lilian Silburn : « Ainsi, par un acte puissant « en consonance » (le terme sanscrit signifie « embrasser intégralement, étreindre, éprouver de façon intense »), on réussit quelquefois à s'identifier à une autre personne durant une fraction de seconde… les limites personnelles s'estompent »

Un jour où je vagabondais dans la nature, les sens au vent, offerts à la multitude présente dans tout ce qui vit et vibre, mon regard s'arrêta sur un épi de blé. Peut-être par ce que Thich Nhat Hanh appelle « le regard profond », je ne vis pas l'épi de blé en tant que forme apparente, mais la force de Vie qui était en lui… cette puissance, cet élan qui part du plus profond des entrailles de la terre et traverse toute forme vivante comme une flèche, jusqu'à percuter le ciel, à l'infini… l'axe vertical… la Shakti… le Mouvement de Vie… le même élan vital qui traverse mon corps physique, qui le maintient « debout », debout et en marche… Comment regarder un bourgeon au printemps et ne pas sentir cette même puissance prête à jaillir ? La Vie… la Vie qui emplit chaque être… Certes, l'épi de blé se fanera et tombera en poussière, comme mon propre corps, mais la Vie qui le contient, elle, ne pourra jamais disparaître… la Vie est Immortelle… Mon Dieu, quelle joie ! La Vie qui est en moi, en toi, en eux, la Vie est immortelle… la Vie ne peut pas mourir…

« La résurrection

L'un de vous peut demander : « Comment les morts ressuscitent-ils ? avec quelle sorte de corps reviennent-ils ? » - Réfléchis donc ! Quand tu sèmes une graine, elle ne peut pas donner vie sans mourir d'abord ; et tu ne sèmes pas le corps de la plante qui va pousser, tu sèmes une graine toute nue : du blé ou autre chose. Il en sera de même quand les morts ressusciteront. Ce qui est semé dans la terre est périssable, ce qui ressuscite est

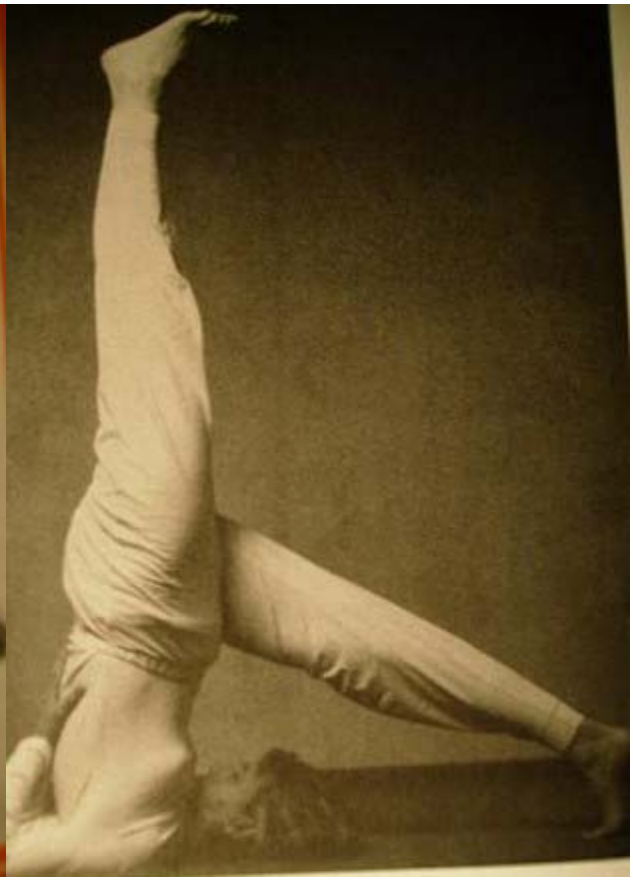
impérissable ; ce qui est semé n'a plus de valeur, ce qui ressuscite est plein de gloire ; ce qui est semé est faible, ce qui ressuscite est puissant ; ce qui est semé est un corps humain, ce qui ressuscite est un corps spirituel ; puisqu'il existe un corps humain, il existe aussi un corps spirituel.

Pétri de terre, le premier homme (Adam) vient de la terre ; le deuxième homme (le Christ), lui, vient du ciel. Puisque Adam est pétri de terre, comme lui les hommes appartiennent à la terre ; puisque le Christ est venu du ciel, comme lui les hommes appartiennent au ciel. Et de même que nous sommes à l'image de celui qui est pétri de terre, de même nous serons à l'image de celui qui vient du ciel » (Epître de Paul aux Corinthiens)

« Le corps ne vit ni ne meurt, parce qu'il ne peut te contenir, toi qui est la Vie » (Un cours en miracles »

Dans les postures de yoga, cet axe-vie est omniprésent. Un des aspects de l'enseignement de Shri Mahesh qui me revient souvent en mémoire, ce sont justement ces axes, axes géométriques (posture Hanuman par exemple, et bien d'autres) … des axes de lumière, axes d'énergie à l'intérieur de mon corps physique, ce sont ces axes qui « prennent la posture », tandis que le corps physique, lui, est complètement déposé sur ces axes, un peu comme un vêtement sur un porte-manteau. La Force Intérieure. Pas besoin d'intention, de volonté ni de réactivité… laisser être les axes de Vie, laisser passer la Vie… laisser la place…

« HANUMAN »



« SARVANGA ASANA »

CONCLUSION

L'intention d'être sans intention est encore un encombrement dans l'espace…

Le concept de la non-séparation n'est pas la non-séparation…

… de même que le concept de Dieu n'est pas Dieu, le concept de l'Amour n'est pas l'Amour… tout concept encombre l'espace… Et si l'espace est tellement encombré, comment la Grâce pourrait-elle s'y introduire ? C'est un peu si ma maison était sur-encombrée de meubles et de bibelots, à ne plus pouvoir s'y mouvoir, et que j'y invitais un ami…comment pourrait-il entrer ?

Christiane Singer disait d'elle qu'elle était « *un déménagement ambulant* », tellement c'était encombré en elle, comme un cagibi plein à ras bord…

Je fais souvent le même rêve, qui prend différentes formes : J'habite une maison dans laquelle je découvre une porte, que je n'avais soit jamais vue, soit complètement oubliée, que j'ouvre avec une certaine appréhension, curiosité et appréhension, et là, je me retrouve dans une très grande pièce, très claire, très belle, très spacieuse, entièrement vide… quel bien-être ! quelle joie ! Tout cet espace est à moi ?! Je m'y sens tellement au large… Comment avais-je pu l'ignorer ? Comment avais-je pu l'oublier ?

Tout est déjà là.

Seigneur, Tu es là et je ne le savais pas.

Vouloir éradiquer l'idée d'être une entité séparée est aussi un encombrement.

« *Il est inutile de remplacer la pensée "je suis une entité séparée" par la pensée "je ne suis pas une entité séparée". Toute idée est une pensée. Une pensée est intermittente. Elle ne peut être vous, puisque vous la percevez* ». *(Jean-Marc Mantel, forum Internet)*

Apprendre à vivre aux côtés de l'idée de séparation, cette idée inhérente à la condition humaine. Plus je vis l'extase de l'unité, plus je souffre de me sentir séparée quand cette extase s'évapore telle une bulle de savon qui éclate… la violence insupportable de la séparation…

Pourtant, ce n'est qu'une idée, rien d'autre qu'une idée… elle ne peut pas être moi…

Oser côtoyer cette « sensation » de séparation, de vide, de manque, lui ouvrir la porte quand elle se présente… « bienvenue ma petite amie la séparation, assieds-toi, je vais t'écouter, te laisser être, te contempler, t'admirer… t'aimer ».

Rencontrer plutôt que contrer…

« Etre éveillé, conscient, lucide, ce n'est pas toujours agréable ni facile. C'est être en contact avec ses combats intérieurs, ses envies et ses angoisses, ses espoirs et ses déceptions. C'est devoir faire face à son côté ombre et arriver à l'intégrer. ***C'est surtout pouvoir accepter sa propre impuissance*** *» (« La compassion pour seul bagage. »*, R. Poletti, B. Dobbs)

La laisser s'étaler dans mon corps et le parcourir au cœur de toutes mes cellules, les secouer dans tous les sens… entendre le grondement du volcan étouffé qui s'éveille… et le laisser être, OSER LE LAISSER ETRE…

Me laisser toucher en plein cœur…

Et tranquillement, assister au spectacle… l'émotion naît en moi, se déploie en moi, disparaît en moi… l'émotion n'est pas moi… tout cela n'est qu'un jeu ! *Lila*, le grand jeu des dieux !

« Confortablement assis, assister au spectacle de la vie sans y participer » (Ramana Maharshi)

« *Passer de l'impatience brûlante à la patience brûlante »* (Christiane Singer, document vidéo)

***

« Du désir sensuel au désir d'absolu…

Le désir issu de la béance, du manque, de ce vide que l'on n'aura de cesse d'essayer de combler par tous les moyens, à travers toutes les dépendances possibles et imaginables… à travers toutes les manipulations possibles et imaginables… à travers toutes les perversités possibles et imaginables…

Aller regarder jusque là, au plus noir du noir, au plus ténébreux des ténèbres… là où l'on n'aurait jamais l'idée d'aller chercher le Trésor… Là où l'image de soi est complètement anéantie, là où il n'y a plus la moindre complaisance possible pour ce petit « moi » … là où le visage de l'ange que l'on croit être est remplacé par la grimace du diable la plus horrible…

La Lumière se cache bien là, et pas ailleurs…

Elle n'est pas près des ténèbres, après les ténèbres, autour des ténèbres… elle est dans le lieu le plus obscur des ténèbres.

Au cœur du désir pathologique, de la pulsion passionnelle qui peut conduire jusqu'à la destruction, voire jusqu'à la mort –mort de l'autre, mort de soi, suicide, meurtre dans les crimes passionnels-, se trouve la Lumière, l'Amour inconditionnel, la compassion sans limite. Peut-être justement parce que Eros côtoie alors Thanatos. La Vie touche la Mort. Pas d'accès à la Vie si l'on n'ose s'approcher de la Mort, si l'on n'ose se laisser caresser par cette terreur de disparaître.

Quand la passion brûlante ne peut aboutir à la fusion –et elle ne le peut jamais tant que l'objet de la passion est vu à l'extérieur-, cet extrême désir, ce feu amoureux qui, seul, peut conduire à un abandon total, à une abnégation sans borne de « soi », se dirige alors vers le seul lieu où la fusion soit possible : Dieu.

Enfin ! enfin j'ai le droit, enfin je peux, sans peur de la destruction, oser laisser aller cette folie passionnelle, sans peur de me désintégrer dans l'autre, sans peur de pervertir l'autre, puisqu'il n'y a plus d'autre, il y a Dieu, le Christ, presque un homme, mais pas tout à fait un

homme… Lui seul peut recevoir ce volcan, Lui seul peut l'accueillir, le comprendre, l'aimer, le transformer…

Dieu premier époux.

Me jeter à ses pieds… me répandre à ses pieds… m'anéantir en Lui… me laisser transpercer par sa Lumière…

Il « suffit » de renoncer à l'aspect « matière » de la relation. Ce n'est pas un époux que l'on touche, que l'on caresse, que l'on embrasse. Le renoncement vient de lui-même, par comparaison des « bienfaits » en quelque sorte. Du plus grossier vers le plus subtil…

…

Ne pas combattre. Surtout ne pas combattre. Explorer, toujours plus loin, avec la curiosité du scientifique, loupe et microscope à la main… laisser émerger ce qui remonte, sans commentaire, sans mot… ressentir ce qui remonte, assister au spectacle… quelque soit le spectacle, il est issu de la merveille du divin, et dès qu'il est vu, réellement vu –et non pas pensé, compris, analysé, disséqué, ce qui est une manière de s'en éloigner, de mettre un couvercle dessus-, il est transformé en lumière… » (Agnès, courrier personnel)

***

« La potion du plaisir,
le poison de la douleur,
je les ai bus tous deux
à satiété.

Je me suis noyée
Dans l'ivresse de cette boisson forte
Et j'ai brûlé
Des feux de ce mortel poison.

Les gens vertueux m'ont dit :
« Contrôle tes plaisirs »

Les sages et les saints
M'ont déclaré dans leur sagesse :
« Pour surmonter peine et souffrance
cultive la foi »

Les dévots, les gens de Dieu
Ont proclamé avec passion :
« Mets un terme à ta souffrance
par un total abandon »

Les chefs religieux, la hiérarchie,
M'ont fortement affirmé :
« Nourris-toi d'acceptation
attendant docilement sa grâce »

Humble et curieuse,
J'ai patiemment écouté tous et chacun.
Mais du fond de moi un léger sourire
Montait vers mon visage.

Je ne voulais pas être libre
De la peine et du plaisir.
Je ne désirais échapper à aucun.
Je ne cherchais pas hors d'eux un abri.
Je n'aspirais pas à m'éloigner d'eux.

J'avais envie de la vie, de vivre,
De la vie qui chuchote dans la jouissance
Et qui gémit dans la douleur.

J'avais le désir de rencontrer cette vie,
Le désir du contact de cette vie vibrante.
Mon être entier l'attendait.

Ainsi, il arriva
Que j'accueille à la fois
Le plaisir et la douleur,
Que, les bras grands ouverts, j'embrassai ces jumeaux.
Je permis à l'arrogance du plaisir
Et à l'angoisse de la peine de me submerger.
Mais, dans cette ivresse même,
Ma conscience toujours resta éveillée.

La conscience de ce qui est au-delà
Du conscient et de l'inconscient,
Du connaissant, du non-connaissant,
Et, dans cette conscience, un miracle survint.

Rejetant les linceuls
De la douleur et du plaisir,
La vie était là, face à moi
Dans sa pure nudité.
Nous nous sommes passionnément embrassées
Et, dans cette étreinte,
Les jumeaux disparurent.

Qu'est-il resté ?
Je ne le sais.
La Vie ! dirai-je ce qu'elle est ou n'est pas ?
Je ne sais vraiment pas. »

Vimala Thakar, Friendly Communion (*"Sagesses concordantes, quatre maîtres pour notre temps : Etty Hillesum, Vimala Thakar, Prajnanpad, Krishnamurti »* - Alain Delaye)

***

… Le Fil Ecarlate…

BIBLIOGRAPHIE

Livres :

« L'harmonie parfaite » - Ibn'Arabi – (Albin Michel)
« Transmettre la lumière », Jean Klein – (Le Relié Poche)
« Tantra yoga : Le Tantra de la connaissance suprême » - Daniel Odier (Poche)
« Vijñana Bhairava, La Divine Conscience » - Jean-Marc Mantel (Recto Verseau)
« Cent douze méditations tantriques, le Vijñana Bhairava » - Pierre Feuga (Accarias L'Originel)
« Le Vijñana Bhairava » - Lilian Silburn (Collège de France, Institut de Civilisation Indienne)
« *Les dits de Lalla et la quête mystique* », Marinette Bruno (Les Deux Océans)
« *La Bhakti – Le Stavacintamani de Bhattanarayana* », Lilian Silburn (Collège de France, Institut de Civilisation Indienne)
« Tout ce qui vit est saint », Mgr Kallistos Ware (Le sel de la terre – CERF)
« Patanjali et les yogas sûtras », Jean Bouchart d'Orval (Le Relié Poche)
« L'esprit d'amour », Thich Nhat Hanh (Pocket)
« Toucher la Vie », Thich Nhat Hanh (Dangles)
« *Le yoga tantrique du Cachemire* » - Eric Baret (le Relié Poche)
« Amour sans limites », Un moine de l'Eglise d'Orient (Chevetogne)
« Récits d'un pèlerin russe » - auteur anonyme (Points Sagesse)
« Les bastions de la peur – pratique du courage dans les moments difficiles » - Pema Chödron (La Table Ronde)
« Qui suis-je ? » - Jean Klein (Le Relié Poche)
« La compassion pour seul bagage. », R. Poletti, B. Dobbs (Jouvence)
« Œuvres de Maître Eckhart – Sermons-traités », traduit par Paul Petit (Gallimard)
« Les Yogasutra, Patanjali » - Alyette Degrâces (Fayard)
« Une passion, entre ciel et chair » - Christiane Singer (Albin Michel)
« Sagesses concordantes, quatre maîtres pour notre temps : Etty Hillesum, Vimala Thakar, Prajnanpad, Krishnamurti » - Alain Delaye (Accarias l'Originel)
« Un cours en miracles » - Editions du Roseau

Sites Internet :

mandalayoga.net (swami Nischalananda)
jmmantel.net/forum/smf/ (forum Internet Jean-Marc Mantel)

Photos :

Page 19	« *Yoga et Symbolisme* » – Srhi Mahesh
Page 20	« *Corps de vibration, corps de silence* » - Eric Baret
Page 21	« *Corps de vibration, corps de silence* » - Eric Baret
Page 49 gauche	*« Yoga et Symbolisme »* -Shri Mahesh
droite	*« Corps de vibration, corps de silence »* - Eric Baret

Dessins :

Pages 4 et 55	Agnès
Page 27	Internet